

หายใจให้เป็นสุข

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

หายใจให้เป็นสุข สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

หายใจให้เป็นสุข

พระโอวาทธรรมบรรยาย

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

หายใจให้เป็นสุข

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

บรรณาธิการ : พระมหานายก (ฉลอง ชลิตกิจฺโจ)

ประสานงาน : พระครูสังฆสิทธิกร

ศิลปกรรม : พระกฤษณะ

ภาพ : ประมินทร์ กุลพิจิตร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ชื่อหนังสือ หายใจให้เป็นสุข

- พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๒๕,๐๐๐ เล่ม
- พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม
- กรุงเทพ, ๒๕๕๑ • ๑๐๒ หน้า

ISBN : 978-974-258-387-3

แจกเป็นธรรมทาน

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔, ๐-๒๘๘๙-๒๘๓๐



ที่ พ ๗๙๖/๒๕๕๑

สำนักเลขานุการสมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

เรื่อง ประทานอนุญาตให้จัดพิมพ์พระโอวาทธรรมบรรยาย เรื่อง " หายใจให้เป็นสุข "

เรียน พระมหานายก ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร
อ้างถึง หนังสือลงวันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๑

ตามหนังสือที่อ้างถึง กราบทูลสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ขอประทานอนุญาตจัดพิมพ์พระโอวาทธรรมบรรยาย เรื่อง " หายใจให้เป็นสุข " จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม เพื่อแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้ที่สนใจในธรรม ซึ่งเป็นการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นพระบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ อันจะเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติสืบต่อไป รายละเอียดแจ้งแล้วนั้น

ได้นำความขึ้นกราบทูลทรงทราบฝ่าพระบาทแล้ว ทรงอนุโมทนาและประทานอนุญาตให้จัดพิมพ์บทพระนิพนธ์พระโอวาทธรรมบรรยาย เรื่อง " หายใจให้เป็นสุข " ดังกล่าวได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ.

ขอถวายความนับถือ

พระเทพสารเวที

(พระเทพสารเวที)
ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขานุการสมเด็จพระสังฆราช

โทร. ๐-๒๒๘๑-๒๘๓๑-๓
โทรสาร ๐-๒๒๘๐-๐๓๔๓

คณะขาบบวร

วัดบวรนิเวศวิหาร

๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

เรื่อง ขอประทานอนุญาตจัดพิมพ์พระโอวาทธรรมบรรยาย

เรื่อง “**หายใจให้เป็นสุข**”

กราบเรียน พระเทพสารเวที ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขานุการสมเด็จพระสังฆราช

ด้วยกระผมพระมหานายก (ฉลอง ชลิตกิจฺโจ) และคณะผู้มีจิตศรัทธามีความประสงค์ขอประทานอนุญาตจัดพิมพ์พระโอวาทธรรมบรรยาย ใน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เรื่อง “**หายใจให้เป็นสุข**” เพื่อทูลถวายให้ทรงแจกเป็นธรรมทานแก่พุทธศาสนิกชน และบุคคลผู้มีความสนใจ โดยจะจัดพิมพ์จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

จึงกราบเรียนมาเพื่อได้โปรดนำความกราบทูลทราบฝ่าพระบาท

ควรมิควรประการใดสุดแล้วแต่จะทรงโปรด

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหานายก)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร

คำนำ

เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงบำเพ็ญคุณประโยชน์แก่ปวงชนทั่วไป ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ โดยธรรมและโดยสม่ำเสมอตลอดมา มิได้ทรงเลือกเชื้อชาติ ชนชั้น หรือฐานะใดๆ ทั้งสิ้น โดยเฉพาะสำหรับพุทธศาสนิกชนแล้วยังได้รับประโยชน์เป็นพิเศษอีกอย่างหนึ่ง คือการประทานพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ในโอกาสต่างๆ อย่างต่อเนื่องมาตลอดเป็นเวลาอันยาวนาน ทั้งในรูปแบบของพระโอวาท พระธรรมบรรยาย พระธรรมเทศนา พระวรคติธรรม และอื่นๆ อีกนานัปประการ ทรงปฏิบัติในหลักที่ว่า **"ปฏิบัติชอบตามคำสอนพระพุทธเจ้าแล้ว สอนผู้อื่นให้กระทำตามด้วย"** อันเป็นหลักที่ทราบกันดีอย่างแพร่หลายในหมู่พระภิกษุสงฆ์

ส่วนหนึ่งของพระกรณียกิจในเรื่องนี้ ก็คือการที่พระองค์ได้ทรงมีพระเมตตาประทานพระโอวาทธรรมบรรยายกัมมัฏฐานเป็นประจำทุกวันพระและหลังวันพระ ณ ตึกส.ว. ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นเวลายาวนานกว่า ๓๐ ปี ดังนั้นในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุครบ ๙๕ พรรษา ในวันคล้ายวันประสูติ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๑ นี้ คณะสัทธิวิหาริก อันเตวาสิก และศิษยานุศิษย์ในพระองค์ จึงได้ขอประทานพระอนุญาตนำ

พระโอวาทธรรมบรรยายกัมมัฏฐานดังกล่าวมาแล้วนั้น ในหมวดอานาปานัสสติ จากแถบบันทึกเสียงมาจัดพิมพ์รวมเล่มเป็นหนังสือ เพื่อเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ได้ทรงศึกษาปฏิบัติ และทรงนำมาสั่งสอนไว้แล้ว ให้กว้างขวางยิ่งขึ้นสืบไป ตามพระปณิธานของพระองค์

สำหรับอานาปานัสสติ ๑๖ ขั้นหรือ ๑๖ ชั้น ที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นนี้ คงจะเป็นคู่มือปฏิบัติสำหรับไขข้อข้องใจของผู้ปฏิบัติในอานาปานัสสติกัมมัฏฐานได้ตามสมควร จนถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้แรกเริ่มปฏิบัติแล้ว มักจะมีคำถามมากมาย เช่น สติมักหลุดจากลมหายใจ ควรจะทำอย่างไร ? หรือ สติอยู่กับลมหายใจดีแล้ว จะทำอย่างไรต่อไป ? ซึ่งหนังสือเล่มนี้มีคำตอบให้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ จึงหวังว่าคงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาและผู้สนใจปฏิบัติ ตามสมควรแก่สภาวะของตน ๆ โดยทั่วกัน

คณะผู้จัดทำ

๓ ต.ค. ๒๕๕๑

สารบัญ

บทนำ



ลมหายใจเข้าออกของทุก ๆ คนนี้เป็นแหล่งบังเกิดขึ้นแห่งสมาธิและปัญญา ซึ่งพระพุทธเจ้าเองตามที่ปรากฏในพระสูตรก็ได้ทรงจับปฏิบัติกำหนด ตั้งแต่เป็นพระราชกุมารดังได้กล่าวแล้ว และเมื่อจะทรงพบทางอันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ก็ได้ทรงหวนระลึกถึงสมาธิที่ทรงได้จากการกำหนดลมหายใจเข้าออก ในขณะเป็นพระราชกุมารนั้น จึงมาทรงจับกำหนดลมหายใจเข้าออกและก็เป็นอันว่าได้ทรงพบทางที่เป็นมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง เป็นการเริ่มแรก จึงกล่าวได้ว่าเหมือนกับทรงได้พระองค์เองขณะเมื่อเป็นพระราชกุมารน้อยนั้น มาเป็นพระอาจารย์บอกทางปฏิบัติ แก่พระองค์ในขณะที่เสด็จออกทรงผนวชแล้วนั้น เพราะฉะนั้น ในสติปัฏฐานสูตร จึงได้ตรัสแสดงอานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกไว้เป็นข้อแรก

และก็ได้กล่าวแล้วว่า ผู้ปฏิบัติควรจะถือเอาหลักที่ทรงสั่งสอนไว้ด้วยพระองค์เองในการทำอานาปานัสสติเป็นหลักสำคัญ พิจารณาให้เข้าใจในแนวปฏิบัติที่ได้ตรัสสอนไว้ ส่วนแนวปฏิบัติของพระอาจารย์ทั้งหลาย เลือกปฏิบัติมาประกอบเข้าตามที่เหมาะสมแก่อัธยาศัยของตน

และที่ตรัสสอนให้นั่งขัดบัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นรวมจิตเข้ามากำหนดหายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ แม้ว่า

จะนั่งขัดบัลลังก์หรือขัดสมาธิ*ไม่สะดวก จะนั่งเก้าอี้ก็ใช้ได้ และการตั้งกายตรงไม่พิงนั้น ถ้าทำได้ก็เป็นการดี แต่ถ้าทำไม่ได้ก็พิงได้ แต่ว่าการตั้งสติไว้จำเพาะหน้า คือไม่ส่งสติไปข้างไหน เป็นสิ่งที่ต้องทำ รวมใจเข้ามานั้นเอง

เมื่อรวมใจเข้ามาดั่งนี้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็จะปรากฏแก่ความรู้ เพราะว่าจิตนี้เป็นธาตุรู้ จิตอยู่ที่ไหนก็รู้ที่นั่น เมื่อจิตเกาะอยู่กับอารมณ์ภายนอก ก็รู้อารมณ์ภายนอกนั้น เมื่อจิตปล่อยอารมณ์ภายนอก เข้ามาตั้งอยู่ในลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ย่อมรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกได้ นี้เป็นความรู้ขั้นแรก ....

---

* อ่านว่า ขัดสะหฺมาด

ตอนที่ ๑
จิตหลงมายา และ ทางดับกิเลส



บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

การอบรมจิตนั้น มาจากภาษาบาลีว่า **จิตตภาวนา** พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงจิตไว้ว่า จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสรคือผุดผ่อง แต่เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลสคือเครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามา แต่ว่าจิตนี้เมื่อปฏิบัติทำจิตตภาวนา ก็วิมุตหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามาได้

เครื่องเศร้าหมองนั้นมาจากคำว่ากิเลส และกิเลสนี้เป็นสิ่งที่จรเข้ามาดองจิต นอนเนื่องอยู่ในจิต จึงหมายความว่ากิเลสไม่ใช่เป็นธรรมชาติของจิต แต่เป็นสิ่งที่จรเข้ามาดังกล่าวจึงเป็นเหมือนอย่างแขกหรือผู้มาหาที่เข้ามาสู่บ้าน แต่เมื่อเข้ามาแล้วก็ยึดบ้านที่เข้ามานั้นเป็นที่อาศัย ทั้งนี้ก็เพราะว่า**จิตนี้ยังเป็นธรรมชาติที่น้อมไปได้** ถ้าน้อมไปในฝ่ายชั่ว ก็จะคุ้นเคยอยู่กับความชั่ว ถ้าน้อมไปในทางดีในความดี ก็จะคุ้นเคยอยู่ใน

ความดี จิตเป็นธรรมชาติที่น้อมไปได้ดั่งนี้

ธรรมชาติของจิต

แต่ว่าจิตนั้นก็ยังมีธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง คือ**เป็นธาตุรู้** อันเรียกว่าวิญญาณธาตุคือธาตุรู้ คือรู้อะไรๆได้ แต่ว่าเพราะจิตที่ยังมิได้อบรมนั้น แม้จะเป็นธรรมชาติรู้ ก็ยังเป็นรู้ผิดรู้หลงอยู่ เพราะยังมีอวิชชาคือความไม่รู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง เพราะฉะนั้น เมื่อรู้สิ่งใดก็เป็นความรู้ที่ไม่ทะลุปรุโปร่ง แต่เป็นความรู้ที่ติดอยู่แค่มายาของสิ่งเหล่านั้น ยังไม่ทะลุถึงสัจจะคือความจริง ฉะนั้นจึงมีความยึดถือติดอยู่ในมายาของสิ่งนั้นๆในโลก เมื่อสิ่งที่ยึดนั้นเป็นเพียงมายา ไม่ใช่เป็นสัจจะคือความจริง ความรู้ที่ยึดมายานั้นจึงเป็นความรู้ผิด เป็นความรู้หลง

ฉะนั้น จึงรับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายที่ได้ประสบพบเห็นทางตา โดยเป็นรูปต่างๆ ที่ได้ยินทางหูโดยเป็นเสียงต่างๆ ที่ได้ทราบทางจมูกโดยเป็นกลิ่นต่างๆ ที่ได้ทราบทางลิ้นโดยเป็นรสต่างๆ ที่ได้ทราบทางกายโดยเป็นสิ่งถูกต้องต่างๆ และที่ได้รู้ได้คิดทางใจโดยเป็นธรรมะที่แปลว่าเรื่องราวต่างๆ คือเรื่องราวต่างๆที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้วเป็นต้น สิ่งที่รับทางตาหูเป็นต้นดังกล่าว เข้ามาคิดปรุงหรือปรุงคิดในจิตใจ เรียกว่าอารมณ์ และเมื่อความรู้ของจิตที่รับนั้น ยังเป็นความรู้แค่มายาของสิ่งเหล่านั้น ฉะนั้นจึงบังเกิดความยินดีในอารมณ์คือเรื่องอันเป็นที่ตั้งของความยินดี ยินร้ายในอารมณ์คือเรื่องอันเป็นที่ตั้งของความยินร้าย หลงติดในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของความหลงติด

จึงปรากฏเป็นราคะความติดใจยินดี หรือโลภะความโลภอยากได้ เป็นโทสะความกระทบกระทั่งโกรธแค้นขัดเคือง เป็นโมหะคือความหลงอันเรียกว่ากิเลส

อาสวะ อนุสัย

อารมณ์และกิเลสเหล่านี้ก็ประกอบกันอยู่ หมักดองจิตอยู่ทับถมทวีขึ้น และมุ่งอาการที่หมักดองก็เรียกว่าอาสวะ มุ่งอาการที่นอนเนื่องก็เรียกว่าอนุสัย อันเป็นที่ตั้งของอาการจิตที่เรียกว่า **นิสสัย อุปนิสัย สันดาน** ของบุคคลแต่ละคน

และเมื่ออารมณ์และกิเลสหมักดองนอนเนื่องอยู่ดั่งนี้ เมื่อจิตนี้รับอารมณ์คือเรื่องใหม่ ๆ เข้ามาทางตาทางหูเป็นต้น ก็ทำให้อารมณ์และกิเลสที่หมักดองอยู่เป็นอาสวะเป็นอนุสัยดังกล่าวนั้นฟุ้งขึ้นมา ปรากฏเป็นความชอบบ้างในเมื่ออารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นพวกเดียวกันกับสิ่งที่ชอบ เป็นความชังบ้างในเมื่ออารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นที่ตั้งของสิ่งที่ชัง เป็นอย่างเดียวกัน เป็นพวกเดียวกันกับความชังที่หมักดองอยู่ บังเกิดความหลงบ้างในเมื่ออารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นที่ตั้ง คือเป็นพวกเดียวกันกับความหลงที่นอนจมอยู่ ก็เพิ่มพูนราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะดังกล่าวนั้นทวีมากขึ้นไปอีก

จิตเศร้าหมอง

เพราะฉะนั้น จิตของแต่ละบุคคลนี้จึงเป็นจิตที่เศร้าหมองไม่ผ่องใส เพราะยังมีเครื่องเศร้าหมองมาหมักดองนอนจมอยู่

มากำบังธรรมชาติของจิตที่ประภัสสรคือผุดผ่องนั้น ทำให้ไม่ผุดผ่อง และมาปิดบังความรู้ที่เป็นธาตุรู้นั้นไม่ให้รู้จริง ให้รู้แค่มายาติดอยู่แค่มายาเท่านั้น

อันสิ่งทั้งหลายที่เป็นอารมณ์ดังกล่าวนั้น ซึ่งทุก ๆ คนก็ชอบบางอย่าง ชังบางอย่าง หลงอยู่บางอย่าง อยู่โดยปรกติก็เป็นเพราะเหตุดังที่กล่าวมา

มายาของรูปเป็นต้น

และข้อที่เรียกว่ามายานั้น ถ้าพิจารณาก็พอเห็นได้ว่าเป็นมายาจริง ดังรูปทั้งหลายที่ตาเห็น เช่นร่างกายนี้ของกันและกันก็เห็นแค่ผมขนเล็บฟันหนัง ใต้หนังเข้าไปก็มองไม่เห็น และผมขนเล็บฟันหนังนั้น ก็เป็นไปตามวัย เมื่ออยู่ในวัยที่งดงามเปล่งปลั่ง ก็งดงามเปล่งปลั่ง เมื่อผ่านวัยที่งดงามเปล่งปลั่งไปแล้ว ก็ทรุดโทรมชำรุด และก็ประกอบอยู่ด้วยสิ่งที่ไม่งดงาม

และที่สกปรกเป็นอันมากภายในผืนหนังที่หุ้มห่ออยู่นี้ ถ้าเปิดออกมาดูแล้ว ก็จะไม่ปรากฏเป็นสิ่งที่งดงามน่ารักน่าชม แต่เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ทั้งโดยสี ทั้งโดยสัณฐาน ทั้งโดยกลิ่น ทั้งโดยที่เกิด ทั้งโดยที่อยู่ เพราะฉะนั้น ความงดงามที่ปรากฏอยู่ จึงมีอยู่แค่ผมขนเล็บฟันหนังที่ตามองเห็น และที่กำลังอยู่ในวัยที่เปล่งปลั่ง และที่ได้มีการตบแต่ง มีการชำระล้างตบแต่งไว้แล้ว

เสียงก็เช่นเดียวกัน ก็สักแต่ว่าเป็นเสียง จะเป็นเสียง

นินทาเสียงสรรเสริญ ก็เป็นแค่เสียง ความเป็นเสียงนั้นจะเป็นนินทาก็ตาม จะเป็นสรรเสริญก็ตาม ไม่แตกต่างกัน เหมือนอย่างลมที่พัดมา กระทบตัวเองของทุกๆ คน จะมาทางทิศไหนก็ไม่ต่างกัน จะพัดเบาพัดแรงก็เป็นลม แต่ว่าเพราะมีภาษาคือเสียงนั้นเองเป็นภาษา และก็มีสมมติภาษานั้นขึ้น บัญญัติภาษานั้นขึ้น สำหรับสื่อให้รู้จิตใจของกันและกัน จึงทำให้ติดในสมมติบัญญัติตามที่เสียงแสดงออก

แต่ว่าเสียงที่แสดงออกไว้เป็นภาษานั้นไม่ใช่ว่าจะเป็นความจริง ทั้งสรรเสริญทั้งนินทา ในเมื่อสรรเสริญผิดนินทาผิด เช่นว่าทำชั่ว สรรเสริญว่าทำดี ก็ไม่ทำให้ผู้ที่ถูกสรรเสริญว่าดีนั้นดีขึ้นมาได้ ต้องชั่วตามที่ตนทำนั้นเอง เมื่อทำดีแต่ถูกนินทาว่าชั่ว ก็ไม่ทำให้ความดีกลับเป็นความชั่วได้ เมื่อทำดีก็คงเป็นทำดีอยู่นั่นเอง

แต่ว่าบุคคลติดในสมมติบัญญัติของภาษา จึงได้มีนินทามีสรรเสริญ ทำให้เสียงที่สักแต่ว่าเป็นลม หรือดังที่เรียกว่าลมปาก มีพลังอำนาจขึ้น ด้วยการที่มายึดถือในสมมติบัญญัติเป็นภาษาของเสียง

กลิ่นนั้นจะเป็นอย่างไรก็แค่ประสาทจมูก พ้นประสาทจมูกไปแล้วก็ไม่ปรากฏว่าเป็นอย่างไร

รสนั้นก็เช่นเดียวกัน อร่อยหรือไม่อร่อย ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจก็อยู่แค่ลิ้น พ้นประสาทลิ้นไปถึงคอแล้ว ความอร่อยไม่อร่อยต่างๆ ก็ไม่ปรากฏ

สิ่งที่กายถูกต้องก็เหมือนกัน ก็ปรากฏว่าเป็นอย่างไรอยู่แค่กายประสาท พ้นกายประสาทเข้าไปแล้วก็ไม่ปรากฏเป็นความรู้สึกอย่างใด

ธรรมะคือเรื่องราวทางใจต่างๆ ที่จิตมาปรุงคิดหรือคิดปรุง ก็ปรากฏเป็นอย่างนั้นอย่างนี้อยู่ที่ความปรุง เหมือนอย่างพ่อครัวที่ปรุงอาหาร จะปรุงให้มีรสเค็มก็เค็ม จะปรุงให้มีรสเปรี้ยวก็เปรี้ยว จะปรุงให้มีรสหวานก็หวาน จิตก็เหมือนกัน จะปรุงให้ชอบก็ชอบ จะปรุงให้ชังก็ชัง จะปรุงให้หลงก็หลง ถ้าจิตไม่ปรุงเสียอย่างเดียว ชอบชังหลงก็ไม่ปรากฏ

สิ่งเหล่านี้เป็นมายาทั้งนั้น แต่ว่าจิตนี้เพราะยังมีอวิชชาอยู่ จึงไม่รู้ถึงสัจจะคือความจริง รู้แค่มายา ก็ติดอยู่แค่มายาและปรุงแต่งกันอยู่แค่มายา โลกเป็นดั่งนี้

ความหลงอยู่ในมายา

เพราะฉะนั้น จึงได้มีความหลงอยู่ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง ตั้งต้นแต่ความจริงทั่วๆ ไปที่เป็นเรื่องสามัญ จนถึงความจริงที่เป็นสิ่งละเอียด ที่เป็นสิ่งสามัญนั้น ก็คือความจริงในกิจการทั้งหลาย ในความติดต่อกันทั้งหลายของบุคคลนั้นๆ เมื่อจิตรู้แค่มายา ไม่รู้ถึงความจริง จึงได้พากันเชื่อผิด คิดผิด ปฏิบัติผิด ทางกาย ทางวาจา ทางใจกันอยู่ในเรื่องนั้นๆ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้จิตนี้เองพิจารณา โดยตรัสชี้ให้เห็นว่าโลกนี้มีมายาอย่างไร เพื่อให้รู้จักว่านั่นเป็นมายา และให้รู้ทะลุเข้าไปถึงสัจจะความจริง

ประพฤติในศีล

ตั้งต้นแต่กรรมที่กระทำ ตรัสสอนให้รู้จักว่า อย่างไรเป็นอกุศลกรรม กรรมชั่ว อย่างไรเป็นกุศลกรรม คือกรรมดี เพื่อที่จะได้ละกรรมชั่วประกอบกรรมดี และการที่จะได้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงดั่งนี้ด้วยตนเอง ให้จิตใจของตนเองรับรองด้วย ไม่ใช่เป็นแต่เชื่อพระวาจาตรัสเท่านั้น จึงตรัสสอนให้ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส คือให้บริสุทธิ์จากกิเลสดังกล่าว ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ และเมื่อสงบกิเลสเหล่านี้ลงได้อย่างหยาบด้วยศีล คือด้วยการที่มาเชื่อพระพุทธเจ้ารับศีลของพระพุทธเจ้า มาปฏิบัติงดเว้นใจของตัวเองจากโลภโกรธหลง ที่จะก่อให้เกิดเจตนาประกอบกรรม อันเป็นอกุศลทุจริตทางกายวาจาใจต่าง ๆ ได้

คือว่าเมื่องดเว้นใจของตัวเองได้ ก็คืองดเว้นกิเลสกองโลภโกรธหลงเหล่านี้เองได้ สามารถที่จะรักษาศีลได้ ตั้งต้นด้วยศีล ๕ และงดเว้นใจของตัวเองจากกิเลสเหล่านี้ ที่เมื่อรับอารมณ์ต่าง ๆ ก็บังเกิดขึ้น และเมื่อยึดถืออยู่ก็ยังรักษากิเลสเหล่านี้ไว้ในจิตใจ เป็นโลภเป็นโกรธเป็นหลงในจิตใจ แม้ไม่ก่อเจตนากรรมออกมาเป็นบาปอกุศลทุจริต ก็ยังทำจิตใจให้ฟุ้งซ่านดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย

ถ้าหากว่าไม่ระงับเสีย กิเลสที่บังเกิดกลุ้มรุมจิตใจอยู่นี้ก็จะแรงขึ้นได้ ลุกลามขึ้นเป็นกิเลสอย่างหยาบ มาเป็นนายของจิตใจ ก่อเจตนากรรมให้ประพฤติผิดศีลต่าง ๆ ก่ออาชญากรรมต่าง ๆ

ปฏิบัติในสมาธิ

พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ปฏิบัติในสมาธิ ตั้งจิตมั่นอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย หัดน้อมจิตมาในกรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของสมาธิที่เป็นกุศล อาการที่เป็นสมาธินั้นคืออาการที่จิตตั้งและเมื่อตั้งมั่น ไม่ใช่ตั้งชนิดที่คลอนแคลน กวัดแกว่ง กลับกลอก แต่เป็นชนิดที่ตั้งมั่น ตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติทำกรรมฐานเพื่อสมาธิ และเมื่อทำบ่อยๆ เข้าแล้ว ก็จะทำให้จิตนี้ตั้งมั่นได้ดียิ่งขึ้น เพราะว่าน้อมมาบ่อยๆ จิตก็จะมีความคุ้นเคยอยู่ในกรรมฐาน ก็จะสละจากอารมณ์ที่เป็นฝ่ายกิเลสได้ มาเอากรรมฐานเป็นอารมณ์ มาดูดดื่มในกรรมฐาน และในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อสมาธินี้ เป็นทางพิจารณาก็มี เป็นทางที่ทำจิตรวมเข้ามาไม่พิจารณาก็มี จึงจะรู้

ที่พิจารณานั้นก็เช่นพิจารณากาย ให้เห็นว่าผมขนเล็บฟันหนังเป็นต้น ที่ยึดถือกันอยู่ว่าสวยงามน่ารักน่าชมสะอาดนั่น ก็เป็นเพียงยึดในมายาของกาย จึงตรัสสอนให้พิจารณาละมายาเสีย มองเข้าไปเห็นสัจจะคือความจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิกูลไม่สะอาดไม่งดงาม เพื่อดับกิเลสกองราคะ อันจะทำให้จิตสงบจากราคะ

และให้เจริญเมตตาแผ่จิตออกไป มุ่งให้บุคคลนั้นๆ สัตว์นั้นๆ โดยเจาะจงและโดยไม่เจาะจงเป็นสุข ก็เป็นเครื่องดับโทสะพยาบาท

และกำหนดพิจารณาธาตุกรรมฐาน ซึ่งรวมกันอยู่เป็น

ก้อนนี้อันเป็นที่ยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา โดยตรัสสอนให้แยกธาตุออกไป ว่าสักแต่ว่าเป็นธาตุดินน้ำไฟลม หรือเติมอากาศ (เพิ่มธาตุที่ ๕ คือ อากาสธาตุ) มาประกอบกันเข้า สักแต่ว่าเป็นธาตุ เมื่อ **ธาตุสัญญา** ความกำหนดหมายว่าเป็นธาตุปรากฏขึ้น **อัตตสัญญา** ความสำคัญหมายยึดถือว่าเป็นตัวเราของเราก็หายไป ก็เป็นการแก้โมหะดับโมหะในข้อนี้

เมื่อปฏิบัติกำจัดดับราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ อันบังเกิดขึ้นกลุ้มรุมจิตใจได้ด้วยกรรมฐานเหล่านี้ จิตก็จะบริสุทธิ์สะอาด และเมื่อต้องการเพิ่มพลังให้เป็นจิตในสมาธิ ก็กำหนดสมาธิที่รวมจิตเข้ามา ให้มีอารมณ์เป็นอันเดียว เช่น**อานาปานัสสติ** สติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือทำเพ่งกสิณตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน จิตก็จะรวมเป็นเอกัคคตา คือความที่มีอารมณ์เป็นอันเดียวกันของจิตได้ เป็นสมาธิได้ตั้งแต่ขั้นบริกรรม คือขั้นที่ปฏิบัติกำหนด ขั้นอุปจารคือว่าใกล้ที่จะสงบแน่วแน่ จนถึงขั้นอัปปนาคือแน่วแน่

บำเพ็ญในปัญญา

และก็น้อมจิตที่แน่วแน่นี้ กำหนดพิจารณานามรูปหรือขันธ์ ๕ ให้เห็นสัจจะคือความจริงว่าล้วนเป็นอนิจจะไม่เที่ยงต้องเกิดต้องดับ ทุกขะเป็นทุกข์ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นอนัตตามิใช่ตัวเราของเรา คือไม่ควรจะเห็นยึดถือว่าตัวเราของเรา เพราะไม่มีตัวเราของเราอยู่ในนามรูป หรือในขันธ์ ๕ นี้

ดั่งนี้ ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อลดอวิชชาโมหะ ทำลายอวิชชาโมหะ ทำให้จิตนี้ปรากฏความประภัสสรคือผุดผ่องมากขึ้น หยั่งรู้ถึงสัจจะคือความจริงมากขึ้น

เป็นความรู้ที่ผุดขึ้นมา ดังที่เรียกว่าจักษุคือดวงตาผุดขึ้น ญาณความหยั่งรู้ผุดขึ้น ปัญญาความรู้ทั่วผุดขึ้น วิชชาความรู้แจ่มแจ้งผุดขึ้น โอภาสคือความสว่างผุดขึ้น ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว และทรงแสดงสั่งสอนไว้

การปฏิบัติโดยลำดับดั่งนี้เอง คือ **สติปัฏฐาน**ตั้งสติหรือสติตั้ง **สัมมัปปธาน**เพียรชอบ **อิทธิบาท**ธรรมะที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จ **อินทรีย์**ธรรมะที่เป็นใหญ่ **พละ**ธรรมะที่เป็นกำลัง **โพชฌงค์**ธรรมะที่เป็นองค์ของความตรัสรู้ และ**มรรค**มีองค์ ๘ ก็รวมอยู่ในทางปฏิบัติตามที่กล่าวมานี้ อันนำให้บังเกิดดวงตา บังเกิดญาณ บังเกิดปัญญา บังเกิดวิชชา บังเกิดแสงสว่าง ในอริยสัจทั้ง ๔ ของพระพุทธเจ้า ดับอวิชชาได้ ดับกิเลสทั้งปวงได้ ดับทุกข์ได้

เมื่อปฏิบัติยังไม่ถึง ก็ย่อมดับได้ไปโดยลำดับ ตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงมาก บางอย่างจนถึงทั้งหมด เพราะว่า ความบรรลุถึงผลดังที่กล่าวมานี้ ไม่ใช่จะบรรลุได้ด้วยความคิดว่าจะบรรลุ หรืออยากจะบรรลุ แต่อยู่ด้วยการปฏิบัติมาโดยลำดับ ขึ้นไปโดยลำดับ ธรรมะก็จะสนับสนุนส่งผู้ปฏิบัติขึ้นไปโดยลำดับเองด้วย

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจปฏิบัติทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๒
ทำอย่างไรกับวิตกวิจาร



บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในการปฏิบัติจิตตภาวนาสมาธินั้น ต้องอาศัยแนวปฏิบัติตามองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา และ ๒ ข้อแรกคือวิตกวิจารนั้น ต้องใช้ตั้งแต่ในเบื้องต้น ในขั้นบริกรรมภาวนา คือการภาวนาบริกรรม อันหมายความว่าต้องกำหนดใจถึงกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง ที่เรียกว่าเป็นอารมณ์ของสมาธิ คือเป็นที่ตั้งของสมาธิ

การยกจิตขึ้นสู่กรรมฐาน หรืออารมณ์ของสมาธิ เรียกว่า **วิตก** ความคอยประคองจิตไว้ให้อยู่ในกรรมฐาน หรืออารมณ์ของสมาธิ เรียกว่า **วิจาร** ต้องมี ๒ ข้อนี้เป็นเบื้องต้นในการเริ่มปฏิบัติ อันเรียกว่าบริกรรมภาวนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงวิตกคือความตรึกของจิตใจไว้เป็นอันมาก เพราะวิตกทั่วไปนั้นก็คือความตรึกนึกคิด

จนถึงได้มีพระพุทธภาษิต ตรัสตอบปัญหาที่มาณพผู้หนึ่งได้กราบทูลถามว่า อะไรเป็นเครื่องผูกพันโลกไว้ โลกมีอะไรเป็นเครื่องผูกพัน อะไรเป็นที่เที่ยวไปของโลกนั้น ก็ตรัสตอบว่า โลกมีนันทิคือความเพลินเป็นเครื่องผูกพัน อันนันทิคือความเพลินย่อมผูกพันโลกไว้ และวิตกคือความตรึกนึกคิดเป็นที่เที่ยวไปของโลกนั้น ซึ่งโลกก็หมายถึงสัตว์โลก มนุษย์ก็เป็นสัตว์โลกจำพวกหนึ่ง

เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า คนเราทุกๆ คนโดยปรกติสามัญนั้น ย่อมมีนันทิคือความเพลินเป็นเครื่องผูกพันไว้ และคนเรานั้นย่อมมีวิตกคือความตรึกนึกคิดเป็นที่เที่ยวไป ดังจะเห็นได้ว่าจิตใจนี้ของทุกๆ คน ย่อมผูกพันอยู่ด้วยความเพลินในอารมณ์นั้นๆ ในเรื่องนั้นๆ ในสิ่งนั้นๆ และจิตใจนี้ย่อมเที่ยวไปโน่นเที่ยวไปนี่ ด้วยวิตกคือความตรึกนึกคิด คือคิดไปนั่นเอง ตัวความคิดคือวิตกจึงเป็นที่เที่ยวไปของโลกคือสัตว์โลก โดยตรงคือของจิตนี้เอง

ข้อปฏิบัติเกี่ยวแก่วิตก

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติเกี่ยวแก่วิตกคือความคิดของจิตใจของทุกคน ว่าพระองค์เองเมื่อยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ยังมิได้ตรัสรู้ ทรงปฏิบัติแสวงหาความตรัสรู้ ได้ทรงปฏิบัติด้วยการกระทำวิตกคือความตรึกนึกคิดของพระองค์เองให้เป็น ๒ ส่วน คือให้เป็น**อกุศลวิตก**ความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศลส่วนหนึ่ง ให้เป็น**กุศลวิตก**คือความตรึกนึกคิดที่เป็นกุศล

อีกส่วนหนึ่ง คือพระองค์ได้ทรงตั้งความเพียร เป็นผู้ไม่ประมาท คือไม่เลินเล่อเผลอเพลินมัวเมา มีสติกำหนดดูวิตกคือความคิดของพระองค์ที่เป็นไปอยู่

เมื่ออกุศลวิตกคือความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศลข้อใดข้อหนึ่งบังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ คือเมื่อกามวิตก ความตรึกนึกคิดไปในกาม คือในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งถูกต้องที่ใคร่ที่ปรารถนาที่พอใจ หรือด้วยอำนาจกาม คือความใคร่ปรารถนาพอใจก็ดี ความตรึกนึกคิดไปในทางทำร้ายหมายล้างผลาญผู้อื่นใครๆ บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ หรือว่าความตรึกนึกคิดไปในทางเบียดเบียนใครๆ บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ ว่าบัดนี้กามวิตกความตรึกนึกคิดไปในกามบังเกิดขึ้น พยาบาทวิตก ความตรึกนึกคิดไปในทางทำร้ายหมายล้างผลาญผู้อื่น บังเกิดขึ้น วิหิงสาวิตกความตรึกนึกคิดไปในทางเบียดเบียน บังเกิดขึ้น ความตรึกนึกคิดข้อใดข้อหนึ่งเหล่านี้ทั้งหมดเป็นอกุศล มีโทษ เป็นเครื่องดับปัญญา เป็นฝ่ายทำให้คับแค้นใจ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพานคือความดับกิเลสและกองทุกข์ เมื่อทรงพิจารณารู้จักดั่งนี้ อกุศลวิตกดังกล่าวก็จะตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องดับไป สงบไป

และเมื่อวิตกคือความตรึกนึกคิดที่ตรงกันข้าม คือที่เป็นกุศลบังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ คือเมื่อความตรึกนึกคิดไปในทางออกจากกาม ไม่ติดอยู่ในกาม บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ ว่านี่คือเนกขัมมวิตก ความตรึกไปในทางออก หรือเมื่อความตรึกนึกคิดไปในทางไม่ปองร้ายหมายล้างผลาญ เป็นไปด้วยเมตตา

กรุณาหมายเกื้อกูล บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ หรือเมื่อความตรึกนึกคิดไปในทางไม่เบียดเบียน เป็นไปในทางช่วยสงเคราะห์อนุเคราะห์ บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ ว่าข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมดเหล่านี้เป็นกุศล คือเป็นเนกขัมมวิตก ความตรึกนึกคิดไปในทางออกจากกาม อัพยาบาทวิตกความตรึกคิดไปในทางไม่พยาบาทปองร้ายหมายล้างผลาญ อวิหิงสาวิตกความตรึกนึกคิดไปในทางไม่เบียดเบียน และก็ทรงทราบด้วยการพิจารณาว่ากุศลวิตกเหล่านี้เป็นกุศล มีอานิสงส์คือมีคุณไม่มีโทษ เป็นเครื่องเจริญปัญญา ไม่เป็นฝักฝ่ายคือทำให้คับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพานคือความดับกิเลสและกองทุกข์

ธรรมดาของจิตเป็นดั่งนี้

อนึ่ง ทรงทราบธรรมดาของจิตด้วย ว่าจิตนี้ย่อมน้อมไปได้ตามวิตกคือความตรึก วิจารคือความตรอง กล่าวคือเมื่อตรึกตรองไปมากๆ บ่อยๆ ด้วยอกุศลวิตก คือเป็นกามวิตกบ้าง พยาบาทวิตกบ้าง วิหิงสาวิตกบ้าง จิตก็ย่อมน้อมไปในอกุศล-วิตกเหล่านี้มาก ย่อมไม่น้อมไปในฝ่ายตรงกันข้ามคือฝ่ายกุศล และถ้าหากว่าตรึกตรองไปในทางกุศลมาก คือในทางเนกขัมม-วิตก อัพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก จิตก็น้อมไปมากในกุศลทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น วิตกวิจารคือความตรึกความตรองของจิตนี้จึงเป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะเป็นเหตุให้จิตใจนี้น้อมไปได้ตามทางที่วิตกวิจารไป เมื่อวิตกวิจารไปในทางอกุศลมาก จิตก็น้อมไป

ในทางอกุศลมาก เมื่อวิตกวิจารไปในทางกุศลมาก จิตก็น้อมไปในทางกุศลมาก เป็นธรรมดาของจิตเป็นดั่งนี้

เพราะฉะนั้น พระองค์จึงคอยกำหนดดูจิตของพระองค์เอง ว่าจิตบังเกิดขึ้นอย่างไร คือมีวิตกวิจารบังเกิดขึ้นอย่างใดในจิต พระองค์มีความเพียร มีความไม่ประมาท ไม่เลินเล่อเผลอเพลิน เมื่ออกุศลวิตกบังเกิดขึ้นทรงทราบ ก็ทรงจับพิจารณาทันที ให้รู้จักว่านี่เป็นอกุศลมีโทษ เป็นเครื่องดับปัญญา เป็นฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน **ด้วยอำนาจแห่งสติที่กำหนดและปัญญาที่รู้ดั่งนี้ อกุศลก็ย่อมจะดับ**

และเมื่อฝ่ายกุศลจิตคือกุศลวิตกบังเกิดขึ้น พระองค์ก็ทรงรู้อีกว่านี่เป็นกุศล มีคุณ เจริญปัญญา ไม่เป็นฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน คือความดับกิเลสและกองทุกข์ และเมื่อทรงรู้ดั่งนี้ วิตกฝ่ายกุศลนั้นก็ย่อมจะตั้งอยู่ และย่อมจะเจริญยิ่งขึ้น

ข้อพึงปฏิบัติในอกุศลวิตก

และได้ทรงทราบความเป็นไปของจิตในขณะที่ประกอบด้วยอกุศลวิตก กับความเป็นไปของจิตในขณะที่ประกอบด้วยกุศลวิตก ว่าแตกต่างกัน และการปฏิบัติก็แตกต่างกัน คือในขณะที่จิตเป็นไปด้วยอกุศลวิตกมีกามวิตกเป็นต้น การปฏิบัติในการสำรวมระวังจิต ข่มจิต จะต้องมีมาก ซึ่งเปรียบเหมือนอย่างคนเลี้ยงโค ที่ได้นำฝูงโคไปเลี้ยงในแถวที่สุดบ้าน ซึ่งเป็น

เขตทำนา ในเดือนท้ายแห่งฤดูฝน ข้าวกล้ากำลังงอกงามอยู่ในนาทั่วไป การที่จะต้อนฝูงโคให้เดินไปตรงๆ ตามทาง ไม่ให้โคตัวใดตัวหนึ่งหันซ้ายหันขวา ไปกินรวงข้าวของชาวนานั้นเป็นสิ่งที่ทำยาก คนเลี้ยงโคต้องคอยระมัดระวังโค ต้องใช้ปฏักตีบ้าง ทิ่มแทงบ้าง เพื่อให้โคไม่กล้าเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาไปกินข้าวของชาวนา ให้เดินตรงไปตามทาง ต้องมีความระมัดระวังกวดขันโคอย่างเต็มที่ จึงจะนำโคให้เดินไปโดยไม่แวะซ้ายขวา ไปทำข้าวของชาวนาให้เป็นอันตรายดังกล่าว เพราะกลัวที่จะถูกเจ้าของข้าวเจ้าของนาเขาโกรธแค้นขัดเคืองด่าว่าเอาบ้าง ทำร้ายเอาบ้าง ว่าปล่อยให้โคไปกินข้าวของเขา เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยควบคุมอยู่อย่างใกล้ชิด เมื่อถึงคราวที่จะใช้ปฏักตีก็ต้องใช้ปฏักตี ใช้ปฏักแทงก็ต้องใช้ปฏักแทง บังคับให้โคเดินไปตามทาง

จิตนี้ก็เช่นเดียวกัน ในขณะที่เป็นไปด้วยอกุศลวิตกมีกามวิตกเป็นต้น ก็จะต้องมีสติควบคุมระมัดระวัง มีปัญญาคอยข่ม เพื่อให้อกุศลวิตกเหล่านั้นสงบลงมากฉันนั้น ถึงคราวที่จะต้องแนะนำจิตก็ต้องแนะนำ ถึงคราวที่จะต้องดุว่าจิตก็ต้องดุว่า เพื่อบังคับให้จิตนี้สละอกุศลวิตกเหล่านั้น และดำเนินไปตรงทางแห่งสมาธิที่ต้องการ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติควบคุมจิตระงับจิต ในขณะที่จิตเป็นไปกับด้วยกามวิตกเป็นต้น จึงเป็นของทำยาก แต่เมื่อมีความเพียรทำจริง มีความไม่ประมาท ไม่เลินเล่อเผลอเพลิน คือไม่มีนันทิคือความเพลินผูกเอาไว้ ต้องพยายามละนันทิคือความเพลิน ซึ่งเป็นเครื่องผูกใจเอาไว้เสียด้วย จึงจะทำให้กามวิตกเป็นต้นนั้นสงบลงได้ ละเสียได้

ข้อพึงปฏิบัติในกุศลวิตก

แต่ว่าเมื่อสามารถวิตกคือตรึกนึกคิดไปในกุศลที่ตรงกันข้าม เป็นเนกขัมมวิตกเป็นต้นได้แล้ว จิตน้อมมาในทางกุศลได้แล้ว จิตก็จะมีความสงบ และดำเนินไปตรงต่อสมาธิได้ดี การที่จะต้องควบคุมจิตอย่างเข้มงวดก็ลดลง จะปฏิบัติสบายเข้า จึงเปรียบเหมือนอย่างว่า ชาวนาที่นำโคไปเลี้ยงในแถวที่สุดบ้าน ซึ่งเป็นที่นาของชาวบ้าน ในเดือนท้ายแห่งฤดูร้อน ยังไม่ใช่เป็นฤดูเพาะปลูกไถหว่าน ก็ปล่อยให้โคเที่ยวกินหญ้าไปตามที่เหล่านั้น ส่วนคนเลี้ยงโคเองนั้นก็นั่งพักนอนพัก อยู่ที่โคนไม้บ้าง ในที่แจ้งบ้าง ไม่ต้องคอยติดตามโคอย่างใกล้ชิด ไม่ต้องใช้การตีการแทงโคด้วยปฏัก เพราะว่าโคก็กินแต่หญ้าไปตามเรื่อง ไม่มีข้าวอยู่ในนาของชาวบ้านที่โคจะไปกินของเขา ทำให้เขาเสียหาย คนเลี้ยงโคจึงปล่อยโคให้กินหญ้าอยู่ตามสบาย ตัวเองก็นอนหรือนั่งใต้ต้นไม้หรือในที่แจ้ง คอยดูแต่เพียงว่าโคอยู่ที่นั่นเท่านั้น

จิตที่น้อมมาได้ในกุศลวิตกแล้วก็เช่นเดียวกัน ก็ปล่อยจิตให้ตรึกไปในกุศลได้ และตัวจิตเองนั้นก็พักอยู่ เหมือนอย่างคนเลี้ยงโคนั่งพักนอนพักอยู่ใต้ต้นไม้หรือในที่แจ้งนั้น เพียงแต่ทำความรู้ว่านั่นคือจิตที่คิด หรือนั่นคือวิตกคือความตรึก คือว่าธรรมะเหล่านั้น อันหมายความว่านั่นคือวิตกคือความตรึกที่เป็นกุศลอย่างนั้นเท่านั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อสามารถปฏิบัติอยู่เนือง ๆ บ่อย ๆ ตาม

ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือให้ทำความรู้จักจิตของตนที่คิดไปอย่างไร แล้วคอยจำแนกให้รู้ว่า ถ้าคิดอย่างนี้เป็นอกุศล ก็เหมือนอย่างว่าจัดเอาไว้กองหนึ่ง ส่วนหนึ่ง คิดอย่างนี้เป็นกุศลให้รู้ดั่งนี้ก็เหมือนอย่างว่าจัดเอาไว้อีกกองหนึ่ง อีกส่วนหนึ่ง

คอยมีสติกำหนดดูให้รู้จัก แยกหมู่แยกกองกันอยู่อย่างนี้พร้อมทั้งมีสติกำหนดและพิจารณา ปัญญาพิจารณาให้รู้จักโทษของฝ่ายอกุศลที่บังเกิดขึ้น อานิสงส์คือคุณประโยชน์ของฝ่ายกุศลที่บังเกิดขึ้น ซึ่งแตกต่างกันดังที่ตรัสสอนไว้ดั่งนี้

ปฏิบัติดั่งนี้ก็จะเป็นเครื่องกันจิตด้วยสติหรือด้วยปัญญานั้นเอง ไม่ให้น้อมไปในฝ่ายอกุศล แต่ให้น้อมมาในฝ่ายกุศล และเมื่อทำอยู่อย่างนี้ได้เสมอ ๆ แล้ว ก็จะสามารถป้องกันจิตได้มิให้น้อมไปในทางอกุศลมาก แต่ให้น้อมไปในกุศลมาก และเมื่อน้อมไปในกุศลมากเนือง ๆ อยู่ดั่งนี้ ก็จะทำให้จิตอยู่ตัวในฝ่ายกุศลหรือในทางกุศลมากขึ้น ๆ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๓
วิธีละอกุศลวิตก



บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นผู้รู้เป็นผู้เห็น ได้ตรัสแสดงแนะนำวิธีปฏิบัติกรรมฐาน อันเกี่ยวแก่วิตกไว้อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกนั้นคือความตรึกหรือความคิดนึก คู่กับวิจารที่แปลว่าความตรอง และก็เป็นอกุศลวิตก วิตกที่เป็นอกุศลก็มี เป็นกุศลวิตก วิตกที่เป็นกุศลก็มี แม้ในการปฏิบัติจิตตภาวนาหรือกรรมฐาน ก็ต้องใช้วิตกคือความที่ตรึกนึกถึงกรรมฐานที่ปฏิบัติ ที่เรียกว่าเป็นการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของกรรมฐาน หรือยกอารมณ์กรรมฐานขึ้นสู่จิต ต้องมีวิตกคือความตรึกนึกคิด ซึ่งเป็นความกำหนดด้วยสติขึ้นเป็นเบื้องต้น แต่ว่าถ้าเป็นอกุศลวิตกแล้วก็ตรัสสอนให้ระงับเสีย ดังที่ได้แสดงอธิบายไปแล้ว

สำหรับอีกปริยายหนึ่งนั้นตรัสสอนภิกษุ แต่ก็รวมถึงผู้ปฏิบัติประกอบกระทำจิตสมาธิทั้งปวงด้วย ว่าในการกระทำ

กรรมฐานนั้น กรรมฐานที่ตั้งสติกำหนดธรรมนั้นเรียกว่านิมิต ที่แปลว่ากำหนด สิ่งที่กำหนดก็เรียกว่านิมิต ความกำหนด ก็เรียกว่านิมิต เพราะฉะนั้น ในการทำกรรมฐานจึงต้องมีนิมิต คือเครื่องกำหนดของใจ หรือความกำหนดใจในเครื่องกำหนดนั้น

นิมิตของกรรมฐาน

เช่นว่า เมื่อปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือปฏิบัติตามข้อที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในพระสูตรใหญ่ที่ว่าด้วยสติปัฏฐานดังกล่าว เริ่มด้วยหมวดกายอันตั้งต้นแต่อานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ต่อมาก็กำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ ต่อมาก็ให้กำหนดอิริยาบถประกอบทั้งหลาย เช่น ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลังเป็นต้น ให้มีความรู้ตัวอยู่ทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหวนั้นๆ และต่อมาก็กำหนดอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ที่มีอยู่ในกายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ และต่อมาก็ตรัสสอนให้กำหนดธาตุทั้ง ๔ ในกายนี้อย่างนี้เป็นต้น ข้อที่ตั้งจิตกำหนดเหล่านี้ก็ให้กำหนดข้อใดข้อหนึ่งในคราวหนึ่ง เรียกว่าเป็นนิมิต แปลว่าเครื่องกำหนดของจิตใจ ความกำหนดในเครื่องกำหนดนี้ก็เรียกว่านิมิต

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ตั้งใจทำกรรมฐาน กำหนดนิมิตของกรรมฐานดังที่กล่าวมานี้ ข้อใดข้อหนึ่งอยู่ ถ้าหากว่าจิตไม่อยู่ในบทกรรมฐาน ไม่อยู่ในนิมิตของกรรมฐาน แต่ว่ามีวิตก คือความตรึกนึกคิดไปในอารมณ์ที่ประกอบด้วยฉันทะความพอใจ

ชอบใจ หรือด้วยราคะความติดใจยินดี โลภะความโลภอยากได้ก็ดี ตรึกนึกคิดไปด้วยพยาบาท คือความตรึกนึกคิดไปถึงสัตว์และสังขารทั้งหลาย ด้วยพยาบาท คือความกระทบกระทั่งขัดเคืองโกรธแค้น จนถึงมุ่งหมายล้างผลาญก็ดี ตรึกนึกคิดไปด้วยอำนาจโมหะคือความหลงก็ดีในสัตว์และสังขารทั้งหลาย

คำว่าในสัตว์และสังขารทั้งหลายนี้ สัตว์หมายบุคคลก็ได้ เดรัจฉานก็ได้ คือเป็นสิ่งที่มีใจครอง สังขารก็คือสิ่งทั้งหลาย เช่นบ้านเรือนต้นไม้ภูเขา สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตามที่ไม่มีใจครอง

เปลี่ยนนิมิต แก้วิตก

หากว่าจิตเป็นดังนี้ พระพุทธเจ้า**ก็ตรัสสอนให้ส่งจิตไปสู่อารมณ์อื่นหรือสู่นิมิตอื่น** จากนิมิตกรรมฐานที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น เพื่อที่จะได้ระงับวิตกคือความตรึกนึกคิดนั้นเสีย และอารมณ์อื่นหรือนิมิตอื่นที่ตรัสสอนให้ส่งจิตไปนั้น พระอาจารย์ได้อธิบายว่า จะเป็นนิมิตกรรมฐานข้อใด ก็ขึ้นอยู่กับวิตกของจิตในขณะนั้น

ศุภนิมิต

ถ้าหากว่าวิตกคือความตรึกนึกคิดของจิตเป็นไปในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ด้วยฉันทะความชอบหรือราคะความติดใจยินดี โลภะความโลภอยากได้ ถ้าเป็นไปในสัตว์คือบุคคลนั้นๆ หรือแม้ในสัตว์เดรัจฉานนั้นๆ ก็ให้ใช้**อสุภสัญญา** ความสำคัญหมายในบุคคลนั้นๆ ว่าไม่งาม ด้วยพิจารณาว่ากายนี้ประกอบ

ไปด้วยสิ่งที่ปฏิกูลไม่สะอาดต่างๆ เป็นอันมาก

ถ้าเป็นความชอบในสังขาร คือในสิ่งทั้งหลาย จะเป็นบ้านเรือนแก้วแหวนเงินทองหรือสิ่งใดๆ ก็ตาม ก็ให้พิจารณาด้วย**อนิจจสัญญา** ความกำหนดหมายว่าไม่เที่ยง คือเป็นสิ่งที่ต้องเกิดดับ หรือว่าด้วย**อนัตตสัญญา** ความสำคัญหมายว่าเป็นเหมือนอย่างของขอยืม ไม่ใช่เป็นของๆ ตน คือแม้จะได้มา ก็ไม่ใช่ได้มาเป็นของๆ ตน เหมือนอย่างเป็นของขอยืมเขามา ซึ่งจะต้องส่งคืน ไม่มีเจ้าของ คือไม่มีตัวเราเป็นเจ้าของ เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็จะเป็นเหตุให้ระงับความตรึกนึกคิดออกไป ด้วยความสำคัญหมายว่างดงามหรือว่าเป็นของๆ เรา ดั่งนี้ได้

ถ้าวิตกตรึกนึกคิดไปด้วยอำนาจของความชอบในวัตถุทั้งหลาย ก็ให้ปฏิบัติดั่งนี้ ถ้าในสัตว์ทั้งหลายก็ให้ปฏิบัติด้วยอสุภสัญญาดังกล่าวข้างต้น

ถ้าปฏิบัติดั่งนี้ ความตรึกนึกคิดไปด้วยความชอบนั้นก็จะสงบ และเมื่อสงบ ก็กลับเข้ามาสู่กรรมฐานที่ตั้งไว้เดิม เช่นหากกำลังปฏิบัติทำอานาปานัสสติอยู่ ก็กลับมาทำอานาปานัส-สติตามเดิม

ปฏิฆนิมิต

อนึ่ง ถ้าตรึกนึกคิดไปในสัตว์และสังขารทั้งหลายด้วยอำนาจของโทสะ คือความกระทบกระทั่งขัดใจโกรธเคือง จนถึงพยาบาทมุ่งร้ายหมายล้างผลาญดังกล่าว ถ้าหากว่าเป็นไปในสัตว์เช่นในบุคคลนั้นๆ ก็ให้กำหนด**เมตตานิมิต** นิมิตเครื่องกำหนด

คือเมตตา แผ่เมตตาออกไปให้บุคคลนั้นๆเป็นสุข ถ้าวิตกคือความตรึกนึกคิดด้วยโทสะนั้นเป็นไปในสังขาร ในวัตถุทั้งหลาย เช่นว่า ถูกหนามตำ ก็โกรธหนาม เหยียบกระเบื้องคม บาดเท้าหรือเจ็บเท้า ก็โกรธกระเบื้อง เหยียบหินกรวดเจ็บเท้า ก็โกรธก้อนหิน ดั่งนี้เป็นต้น ก็ให้พิจารณา **ธาตุกรรมฐาน** คือพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ว่านั่นเป็นแต่สักว่าธาตุดินน้ำไฟลมอากาศ แม้ร่างกายของตนเองก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุดินน้ำไฟลมอากาศ เพราะฉะนั้น ก็ไม่ควรจะไปโกรธธาตุทั้งหลาย และเมื่อพิจารณาดั่งนี้ โทสะก็จะสงบ

โมหนิมิต

อนึ่ง หากตรึกนึกคิดไปในสัตว์และสังขารทั้งหลายด้วยอำนาจของความหลง เพื่อที่จะแก้ความหลง หากว่าแก้ด้วยปัญญาของตนไม่ได้ ตนยังไม่มีปัญญาที่จะแก้ความหลง ก็ให้เข้าไปสู่สำนักอาจารย์ เรียนกับอาจารย์ ไต่ถามอาจารย์ ฟังธรรมโดยกาล และพิจารณาวินิจฉัยธรรมะที่เป็นฐานะและไม่เป็นฐานะ คือตามเหตุและผล เพื่อให้ได้ปัญญาที่จะแก้ความหลงนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้ก็จะทำให้ความหลงนั้นดับลงไปได้

และเมื่อดับวิตกที่ประกอบด้วยโทสะ ประกอบด้วยโมหะ คือความหลงลงได้แล้ว ก็กลับเข้ามาปฏิบัติในกรรมฐานที่ตั้งเอาไว้เดิมต่อไป

เพราะว่าต้องการให้เปลี่ยนจากนิมิตของกรรมฐานเดิมที่ปฏิบัติอยู่ ไปสู่กรรมฐานอื่นใหม่ ในเมื่ออกุศลวิตก ความตรึก

ที่เป็นอกุศลบังเกิดขึ้นดังกล่าว ก็เพื่อที่จะได้ดับอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อดับได้แล้วจึงกลับเข้ามาสู่กรรมฐานที่ตั้งไว้เดิม ซึ่งถือเป็นข้อปฏิบัติเริ่มต้น หรือที่ถือเป็นข้อปฏิบัติประจำ

อธิบายอย่างนี้ เป็นการอธิบายที่เป็นไปแก่บุคคลที่กำลังปฏิบัติกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งที่ตนตั้งไว้อยู่ก่อนแล้ว และเกิดอกุศลวิตกขึ้นมาขัดขวางเป็นกามวิตกบ้าง พยาบาทวิตกบ้าง วิหิงสาวิตกบ้าง หรือว่าเป็นฉันทะราคะโลภะ หรือโทสะ หรือโมหะ จึงเปลี่ยนนิมิตของกรรมฐานใหม่ คือหยุดกรรมฐานที่กำลังปฏิบัติไว้เดิมก่อน แล้วไปแก้จิตที่เกิดอกุศลวิตกนี้ขึ้นเสียก่อน เมื่อดับได้แล้วจึงกลับไปสู่กรรมฐานข้อที่ตั้งเอาไว้ นี้เป็นวิธีปฏิบัติในกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเอาไว้

พิจารณาโทษ

และเมื่อเปลี่ยนกรรมฐานให้ใหม่ดั่งนี้แล้ว อกุศลวิตกก็ยังไม่สงบ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนต่อไปให้พิจารณาโทษของอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นขัดขวางนั้น ว่าเป็นสิ่งที่มีโทษ ดับปัญญา ไม่เจริญปัญญา เป็นฝักฝ่ายแห่งความคับแค้นเดือดร้อน ไม่เป็นเพื่อความดับกิเลสและดับทุกข์ และเมื่อเห็นโทษดั่งนี้ก็จะทำให้เกิดความหน่าย เกิดความระอา เกิดความเกลียดชังอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้น จิตก็จะสงบจากอกุศลวิตกนั้น และเมื่อสงบแล้วก็กลับเข้าไปสู่กรรมฐานข้อเดิมที่ได้ตั้งเอาไว้ เปรียบเหมือนอย่างว่า ขยะแขยงรังเกียจศพของงูของสุนัขหรือของ

มนุษย์ที่ผูกไว้ที่คอ ต้องการที่จะเหวี่ยงทิ้งไปเสียให้พ้นคอของตน เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาเห็นโทษของอกุศลวิตก บังเกิดความรังเกียจ ต้องการจะสลัดทิ้งดั่งนี้ ก็จะสลัดทิ้งเสียได้ จะสงบลงได้

ส่วนข้อแรกที่ตรัสสอนไว้เป็นประการแรก ให้เปลี่ยนนิมิตของสมาธิใหม่ คือให้พักนิมิตของสมาธิที่ทำไว้แต่เดิมก่อน และไปกำหนดนิมิตของสมาธิอีกอันหนึ่งอื่นแทน ดังที่ได้อธิบายแล้วนั้น ท่านก็อุปมาเหมือนอย่างว่า ช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้ ที่ตอกลิ่มเก่าที่ติดอยู่บนกระดานแล้ว อันเป็นลิ่มที่หยาบที่ไม่ดี ด้วยลิ่มใหม่อันเป็นลิ่มที่ดี ลงไปแทนให้ลิ่มเก่านั้นหลุดออกไป ลิ่มใหม่เข้าไปแทนที่ ก็เปรียบเหมือนอย่างว่าใช้วิตกในนิมิตของสมาธิใหม่ ตอกนิมิตของสมาธิเก่า โดยตรงก็คือว่าตอกอกุศลวิตกนั่นแหละ ให้หลุดไปจากจิต เพราะอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นนั้นก็เปรียบเหมือนเป็นลิ่มสลัก ที่ตอกอยู่ในแผ่นกระดานคือจิตใจ ไม่หลุดไป ก็ต้องเอาลิ่มใหม่มาตอก

เพราะว่าสมาธิที่ปฏิบัติอยู่เดิมนั้นยังไม่อาจที่จะสลัดอกุศลวิตกได้ เพราะไม่ใช่คู่ปรับกันโดยตรง จึงต้องใช้นิมิตของสมาธิที่เป็นคู่ปรับกันโดยตรง ดังที่แสดงแล้วในข้อ ๑ และเมื่อไม่สำเร็จก็มาใช้ข้อ ๒ คือพิจารณาเห็นโทษ เมื่อมาใช้ในข้อ ๒ พิจารณาให้เห็นโทษไม่สำเร็จอีก ก็ตรัสสอนให้ใช้ข้อ ๓ คือไม่ระลึกถึง

ไม่ระลึกถึง

คือให้ไม่ตั้งสติระลึกถึง ไม่ใส่ใจถึงอกุศลวิตกเหล่านั้น คือถอนใจออกเสียจากอกุศลวิตกเหล่านั้น เบี่ยงบ่ายใจออกเสียจากอกุศลวิตกเหล่านั้น เปรียบเหมือนอย่างว่า เมื่อมองดูสิ่งที่มาประจวบกับสายตาจำเพาะหน้า เมื่อไม่ชอบใจในรูปที่มาประจวบจำเพาะหน้านั้น ไม่อยากดูก็หลับตาเสีย หรือว่าเบนหน้าไปเสียในที่อื่น ไม่มอง เมื่อเป็นดั่งนี้ก็จะทำให้อกุศลวิตกที่เบี่ยงบ่ายใจออกไปเสียได้นั้นต้องสงบลงไป

แต่ว่าในข้อนี้แม้ว่าจะเบี่ยงเบนหน้าไปเสียจากสิ่งที่เห็นจำเพาะหน้า ไม่เห็นสิ่งจำเพาะหน้าแล้ว ถ้าไม่หลับตาเสียก็จะต้องเห็นสิ่งอื่น จึงหมายความว่าไปคิดถึงสิ่งอื่นแทนก็ได้ ดังที่พระอาจารย์อธิบายไว้ว่า วิธีที่จะเบนใจออกไปจากอกุศลวิตกดังที่ตรัสสอนไว้ในข้อนี้นั้น กระทำได้ด้วยวิธีต่างๆ เช่นด้วยวิธีที่มาจัดโน่นจัดนี่ ทำโน่นทำนี่ ด้วยกายก็ได้ ให้จิตใจเบนไปเสียจากอกุศลวิตก

ซึ่งวิธีนี้ก็ได้มีแสดงถึงว่าพระอาจารย์ได้เคยทำกับสามเณรรูปหนึ่งมาแล้ว ซึ่งเป็นสามเณรที่บวชเข้ามาเพื่อตั้งใจปฏิบัติให้บรรลุถึงผลที่สุด และต่อมาสามเณรนั้นก็เกิดเบื่อหน่ายใคร่ที่จะลาสิกขาไปเสีย พระอาจารย์จึงใช้วิธีที่นำตัวเข้าไปอยู่ในถ้ำและให้สามเณรสร้างเสนาสนะสำหรับอยู่ด้วยตนเอง ให้ไปทำการทำงาน และเมื่อสร้างเสนาสนะเสร็จแล้ว พระเถระก็ให้สามเณรอยู่ในเสนาสนะที่สร้างขึ้นนั้นเอง คราวนี้สามเณรก็กลับมาจับ

ทำสมาธิไปใหม่ ก็ได้ความปลอดโปร่งของจิต จากอกุศลวิตกทั้งหลาย เพราะได้เบนใจมาทำการทำงาน ทำโน่นทำนี่เสีย จนหลุดออกจากอกุศลวิตก คือความเบื่อหน่ายที่บังเกิดขึ้นนั้น ก็บรรลุถึงความสำเร็จได้ ดั่งนี้เป็นวิธีที่ ๓

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนไว้ถึงวิธีปฏิบัติในการทำสมาธิดั่งนี้ และหากจะถามว่า จะทำสมาธิข้อที่ตั้งไว้แต่เดิมต่อไปให้จริงๆ ไม่ได้หรือ ก็ตอบว่า ก็อาจได้เหมือนกัน แต่ว่าอาจจะดับอกุศลวิตกได้ยากกว่า เหมือนอย่างการดับไฟที่บังเกิดขึ้น จะดับด้วยฟืน ดับด้วยไม้ หรืออะไรก็ดับได้ คือ เอาฟืนฟาดไฟ เอาไม้ฟาดไฟ เอาผ้าฟาดไฟ อะไรเป็นต้น ก็อาจจะดับไฟได้เหมือนกัน แต่ว่าไม่เหมือนอย่างดับด้วยน้ำ ดับด้วยน้ำสะดวก ไฟจะดับได้ง่าย เพราะฉะนั้น การจะใช้กรรมฐานที่ไม่ใช่คู่ปรับกันดับนั้น เช่นกรรมฐานที่ตั้งทำไว้เดิม หากว่าไม่ใช่คู่ปรับกัน เช่นอานาปานัสสติเป็นต้นนั้น ก็จะดับได้เหมือนกัน แต่ว่าดับยาก

เพราะฉะนั้น ก็ให้พักกรรมฐานที่ทำไว้เดิมนั้นก่อน แล้วมากำหนดนิมิตกรรมฐานใหม่จากกรรมฐานเดิมนั้น ดังที่ตรัสสอนมาในข้อ ๑ ข้อ ๒ และข้อ ๓ นี้ ก็จะดับอกุศลวิตกได้สะดวก เหมือนอย่างไฟบังเกิดขึ้น ก็เอาน้ำมาเทดับ ก็จะดับได้ง่ายกว่า และเมื่อดับแล้ว จึงกลับไปทำกรรมฐานเดิมต่อไปใหม่

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป



ตอนที่ ๔
วิธีละอกุศลวิตก (ต่อ)



บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงนิมิตคือเครื่องกำหนดหมายของจิต ๕ ประการ สำหรับแก้ไขอกุศลวิตก ที่บังเกิดขึ้นแทรกแซง ในขณะเมื่อปฏิบัติกรรมฐานหรือจิตตภาวนา ดังเช่นเมื่อปฏิบัติตั้งสติกำหนดสติปัฏฐานทั้ง ๔ กายเวทนาจิตธรรม ข้อใดข้อหนึ่งอยู่ อกุศลวิตกคือความตรึกที่เป็นอกุศลบังเกิดแทรกแซง อันประกอบด้วยฉันทะความชอบหรือราคะความติดใจยินดีบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ผู้ปฏิบัติก็พึงมีหน้าที่จะต้องทำจำเพาะหน้า คือจัดการระงับอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงนั้น ด้วยการที่มากำหนดให้รู้จักว่าอกุศลวิตก ความตรึกที่เป็นอกุศลข้อนี้ๆ บังเกิดขึ้น จิตได้ไปกำหนดนิมิตคือเครื่องกำหนดหมายของอกุศลวิตกนั้นๆ คือเอาอารมณ์ของอกุศลวิตกนั้นๆ มาเป็นนิมิต คือเครื่องกำหนดของใจ เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้ต้องแก้ไข

ในปัจจุบัน โดย

๑ กำหนดนิมิตอื่นจากนิมิตนั้น

๒ พิจารณาให้เห็นโทษของนิมิตอันเป็นอกุศลที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงนั้น

๓ ไม่ใส่ใจในนิมิตของอกุศลวิตกนั้น เมินใจไปเสียในนิมิตอื่น

ซึ่งได้อธิบายไปแล้ว จึงมาถึงนิมิตที่ ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ให้ใส่ใจถึงสัณฐานของวิตกสังขาร

สัณฐานของวิตกสังขาร

เพราะว่าวิตกคือความตรึกนึกคิดนี้ ทั้งที่เป็นกุศล และทั้งที่เป็นอกุศล ย่อมมีสังขาร สังขารนั้นแปลว่าเครื่องปรุงแต่งก็ได้ สิ่งปรุงแต่งก็ได้ คือว่าปรุงแต่งขึ้นเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น ที่เรียกกันว่าสังขารร่างกาย คือร่างกายนี้ก็เป็นสังขารอย่างหนึ่ง คือเป็นสิ่งผสมปรุงแต่งอย่างหนึ่ง ซึ่งแม้ว่าจะเป็นนามธรรมคือตัววิตกเองก็เป็นสังขาร คือสิ่งผสมปรุงแต่งเหมือนกัน เรียกว่าสังขารของวิตก เหมือนอย่างสังขารร่างกายของบุคคล อันสังขารร่างกายของบุคคลนั้น ก็ปรุงแต่งขึ้นเป็นร่างกายของบุคคล ดังเช่นประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ รูปร่างภายนอกก็มีส่วนศีรษะ ส่วนลำตัว และส่วนขาเป็นต้น มีมือมีแขนมีขา ส่วนศีรษะก็มีจมูกมีตามีหูเป็นต้น เหล่านี้เป็นสังขารร่างกายทั้งนั้น และก็มีอิริยาบถยืนเดินนั่งนอน ก็เป็นอิริยาบถของสังขารร่างกาย

แม้วิตกคือความตรึกนึกคิดเอง ก็มีสังขารของวิตกที่มีลักษณะอาการ และก็มีอิริยาบถของวิตกเอง คือวิตกที่เดินยืนนั่งนอน เหมือนอย่างอิริยาบถของร่างกาย วิตกที่เป็นไปอยู่ในจิต ก็เหมือนอย่างเดินไปหรือวิ่งไปในจิต วิตกที่หยุดอยู่ก็เหมือนอย่างนั่ง หรือว่าเหมือนอย่างนอน แล้วเมื่อเป็นไปก็เหมือนอย่างลุกขึ้นมาจากนั่งลุกขึ้นมาจากนอน แล้วก็เดินไปวิ่งไป เป็นกระบวนการของวิตกในจิต นี่เป็นสังขารของวิตกและก็มีสัณฐานคือทรวดทรงของสังขารของวิตก เหมือนอย่างมีสัณฐานคือทรวดทรงของสังขารร่างกายของสัตว์บุคคลทั้งหลายเช่นเดียวกัน แต่ว่าเป็นนามธรรม

วิธีหยุดวิตก

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงมาตรัสสอนว่า เมื่อแก้ด้วย ๓ วิธีข้างต้นไม่สำเร็จ ไม่สามารถที่จะระงับอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงในจิตใจได้ หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็กล่าวได้ว่าไม่สามารถที่จะระงับดับนิวรณ์ที่บังเกิดขึ้นในจิตใจได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้ใช้การพิจารณาดูสัณฐานคือทรวดทรงของวิตกสังขารที่บังเกิดขึ้น และเมื่อเป็นดั่งนี้ก็จะทำให้สังขารของวิตกนั้น ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถที่สมมติว่าวิ่งไปนั้น ก็จะช้าเข้าในขณะที่จิตกำหนดดู เป็นเดิน แล้วก็จะช้าเข้าอีกได้ตามต้องการ เหมือนอย่างเป็นยืนเป็นนั่งเป็นนอน คือว่าหยุด

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเปรียบไว้เหมือนอย่างว่า เมื่อบุคคลวิ่งอยู่ ก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องวิ่ง ทำไฉน

เราจึงจะเปลี่ยนมาเป็นเดิน ดั่งนี้ ก็เปลี่ยนจากวิ่งมาเป็นเดิน และเมื่อเดินอยู่ก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องเดิน ควรจะหยุดยืน ก็หยุดยืนได้ และเมื่อหยุดยืนแล้วก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องยืน ควรจะนั่ง ก็นั่งได้ และเมื่อนั่งก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องนั่ง ควรจะนอน ก็นอนลงได้ ก็เป็นอันว่าเป็นอิริยาบถที่หยุดพัก ฉันใด การพิจารณาจับดูสัณฐานคือทรวดทรงของสังขารวิตก คือสังขารของวิตกก็ฉันนั้น การที่เริ่มมาจับดูนั้นก็เหมือนอย่างว่า การทำให้วิตกที่กำลังวิ่งอยู่ หยุดวิ่งเป็นเดิน และเมื่อเพ่งดูต่อไปอีก ก็จะทำให้วิตกที่เหมือนอย่างกำลังเดินนั้น หยุดยืน และเมื่อดูเพ่งพินิจต่อไปอีก ก็จะทำให้วิตกที่เหมือนอย่างหยุดยืนนั้นนั่งลง และเมื่อดูต่อไปอีก ก็จะทำให้วิตกที่กำลังนั่งนั้นนอนลง เป็นอันว่าสามารถหยุดอกุศลวิตกนั้นได้ ดั่งนี้เป็นวิธีที่ ๔

ในข้อที่ตรัสสอนให้กำหนดดู**ให้รู้จักวิตก คือให้รู้จักสัณฐาน**คือทรวดทรงแห่งสังขารของวิตกดั่งนี้ เป็นวิธีที่หยุดวิตก

จะทำให้รู้เหตุรู้ผลว่าทำไมจึงต้องวิตก สมควรจะหยุด เพราะว่าเมื่อวิตกวิ่งไปหรือเดินไป หยุดยืนอยู่หรือนั่งอยู่ก็ดี ก็เป็นการทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ ไม่สามารถที่จะปฏิบัติกรรมฐานที่ตั้งเอาไว้ได้ ทำให้รู้จักเหตุรู้จักผล และรู้จักเหตุรู้จักผลด้วยว่ามูลเหตุของวิตกอันเป็นอกุศลที่เกิดขึ้นแทรกแซงนั้น เกิดมาจากอะไร และวิ่งไปดำเนินไปอย่างไร เช่นว่าในขณะที่กำลังนั่งทำกรรมฐานอยู่ จิตกำลังรวมอยู่ในกรรมฐาน มีเสียงอะไรมากระทบหู จิตก็วิ่งไปที่เสียงนั้น และเมื่อวิ่งไปที่เสียงนั้นแล้วก็วิ่งต่อไปถึงอันโน้นถึงอันนี้อันนั้นอีกมากมาย จนเมื่อมีสติระลึก

ขึ้นมาได้ ก็นำจิตกลับเข้ามาตั้งไว้ใหม่

เพราะฉะนั้น เมื่อดูสัณฐานคือทรวดทรงแห่งสังขารของวิตกดังกล่าว ก็เท่ากับเป็นการตรวจดู ว่าอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงนั้น**เกิดมาจากเหตุอะไร แล้วก็ไปไหนมาบ้าง** แล้วจึงจะรู้สึกว่าจิตนี้แล่นไปเร็วมาก แว้บเดียวเท่านั้นจะออกไปหลายเรื่องหลายราว เพราะฉะนั้นสามารถจะจับจิตได้ ทำให้หยุดวิตกลงได้ ตั้งแต่ผ่อนให้ที่วิ่งไปเร็วนั้นกลับช้าลงๆ จนนอนลงได้ คือว่าหยุดได้ และเมื่อจิตแล่นออกไปอีก ก็ดูอีกว่ามาจากอะไร ก็สามารถที่จะนำจิตกลับมาให้สงบอยู่ในกรรมฐานได้ คือให้รู้ต้นเหตุ

อุปมาเรื่องกระต่ายตื่นตูม

ท่านจึงตรัสอุปมาด้วยเรื่องกระต่ายตื่นตูม ซึ่งเรื่องกระต่ายตื่นตูมนี้ มีอยู่ในนิทานสอนเด็กตั้งแต่ในชั้นประถม ซึ่งมีเรื่องเล่าว่า กระต่ายนอนอยู่ใต้ต้นมะตูมซึ่งมีลูกสุก มะตูมผลหนึ่งก็หล่นลงมาจากต้น ตกลงที่ใกล้หูของกระต่ายเสียงดังตูม กระต่ายกำลังหลับเพลิน ได้ยินเสียงมะตูมหล่นลงดังตูมดังนั้น ก็ตกใจคิดว่าแผ่นดินถล่ม รีบวิ่งหนีออกไปโดยเร็ว

บรรดาสัตว์ทั้งหลายเห็นกระต่ายวิ่งหนีออกไปโดยเร็ว ได้ถามว่าแผ่นดินถล่ม ก็พากันตกใจวิ่งตามกระต่ายออกไปเป็นพรวน จนถึงไปพบกับราชสีห์ซึ่งเป็นสัตว์มีปัญญา ราชสีห์จึงได้ถามกระต่ายว่าวิ่งมาทำไมกัน กระต่ายก็ตอบว่าแผ่นดินถล่มจึงพากันวิ่งหนี ราชสีห์ก็ถามว่าถล่มที่ไหน กระต่ายก็ตอบว่า

เริ่มที่ใต้ต้นมะตูม ราชสีห์จึงให้กระต่ายนำไป กระต่ายก็ไม่กล้า ราชสีห์บอกไม่เป็นไร เราพญาราชสีห์ก็จะไปด้วย จึงได้พาสัตว์เหล่านั้นเดินย้อนกลับไปยังต้นมะตูม และเมื่อถึงต้นมะตูมแล้ว ราชสีห์ก็เข้าไปดู ก็เห็นลูกมะตูมหล่นอยู่ตรงที่กระต่ายนอนนั้น และแหงนขึ้นดูที่ต้นมะตูมก็พบว่ามะตูมนั้นมีผลสุก เพราะฉะนั้นจึงได้พูดให้กระต่ายเข้าใจว่าไม่ใช่แผ่นดินถล่ม แต่ว่าผลมะตูมหล่นลงจากต้น เท่านั้นสัตว์ทั้งหลายก็เลยหายความตกใจ

นิทานเรื่องนี้เป็นนิทานสำหรับสอนว่า อาการที่จิตเป็นไปกับด้วยอกุศลวิตก วิ่งพล่านไปนั้น ก็เหมือนอย่างกระต่ายตื่นตูมด้วยคิดว่าแผ่นดินถล่ม พากันวิ่งพร้อมด้วยสัตว์ทั้งหลายเพื่อจะหนีแผ่นดินถล่ม แต่ว่าเมื่อใช้การพิจารณาดูสัณฐานแห่งสังขารของวิตก ก็เหมือนอย่างว่าย้อนกลับไปดูถึงว่าวิตกนั้นมาจากไหน มาจากเรื่องอะไร ก็จะพบปฐมเหตุหรือว่าต้นเหตุ และเมื่อเป็นดั่งนี้แล้ววิตกในเรื่องนั้นก็จะสงบไป จิตกลับมาตั้งอยู่เป็นสมาธิได้

ใช้วิธีบังคับ

ดั่งนี้เป็นอธิบายในวิธีปฏิบัติในข้อที่ ๔ และหากว่าเมื่อปฏิบัติในข้อที่ ๔ นี้ยังไม่สามารถที่ระงับความฟุ้งซ่านของจิตได้ คือไม่สามารถที่จะระงับอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นนั้นได้ ก็ให้มาใช้ข้อ ๕ ซึ่งใช้วิธีบังคับ คือว่าให้ใช้ฟันกัดฟัน เอาลิ้นดุนเพดาน ข่มจิต บังคับจิต เพื่อให้หยุดวิตกคือความตรึกนึกคิด เหมือนอย่างบุรุษที่มีกำลังกว่า จับบุรุษที่มีกำลังอ่อนกว่าที่ศีรษะที่

คอหรือที่ก้านคอ บังคับกดเอาไว้ไม่ให้ไปข้างไหน ดั่งนี้เป็นวิธีที่ ๕

และเมื่อใช้บังคับด้วยวิธีที่ ๕ นี้แล้ว ก็จะสามารถระงับวิตก คือความตรึกนึกคิดที่ฟุ้งซ่านไปนั้นได้ จิตจะกลับมาตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิตามที่ต้องการ

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่าผู้ที่ปฏิบัติตามวิธีทั้ง ๕ ประการนี้ ย่อมจะเป็นผู้มีความชำนาญในกระบวนการของวิตกคือความตรึกนึกคิด จะตัดตัณหาได้ จะคลี่คลายสัญโญชน์คือความผูกได้ จะทำทุกข์ให้สิ้นสุดลงได้ เพราะตรัสรู้ตามเป็นจริง

อำนาจของตัณหาสัญโญชน์

เพราะว่าตัณหาและสัญโญชน์นี้เอง ที่เป็นเครื่องดึงจิตให้วิ่งไปด้วยวิตกคือความตรึกนึกคิด ด้วยอำนาจของฉันทะคือความชอบใจบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ก็ด้วยอำนาจของตัณหาและสัญโญชน์นี่เอง

ตัณหาก็คือความอยากหรือความดิ้นรนของใจ ที่จะออกไปในกามคุณารมณ์ทั้งหลายบ้าง ออกไปเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง ออกไปไม่เป็นนั่นเป็นนี่บ้าง

และสัญโญชน์ก็คือความผูกใจ ความผูกใจในเมื่อตากับรูปประจวบกัน ก็จะเกิดสัญโญชน์คือความผูกใจขึ้นในรูป เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน ก็จะเกิดสัญโญชน์คือความผูกใจขึ้นในเสียงที่ผ่านหู เมื่อจมูกกับกลิ่นประจวบกัน ก็จะเกิดความผูกใจขึ้นใน

กลิ่นที่ผ่านจมูก เมื่อลิ้นกับรสประจวบกัน ก็จะเกิดความผูกใจในรสที่ผ่านลิ้น เมื่อกายกับสิ่งที่กายถูกต้องประจวบกัน ก็จะเกิดความผูกใจในสิ่งถูกต้องที่ผ่านกาย เมื่อมโนคือใจกับธรรมะคือเรื่องราวประจวบกัน ก็จะเกิดความผูกใจ คือเป็นสัญโญชน์ขึ้นในเรื่องราวที่ผ่านใจ นี้เป็นตัวสัญโญชน์

เพราะฉะนั้น ตัณหาคือความอยาก หรือความดิ้นรนของใจไปดังกล่าว และสัญโญชน์คือความผูกใจนี้ จึงเป็นต้นเงื่อนอันสำคัญของวิตกคือความตรึก ตลอดถึงวิจารคือความตรอง ความตรึกความตรองทั้งหลายที่ให้วิ่งไปในโลก คือในอารมณ์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น เมื่อสามารถเป็นผู้ฉลาดในกระบวนการของวิตก ชำนาญในกระบวนการของจิตดั่งนี้ จึงจะเป็นผู้สามารถที่จำนงจะตรึกเรื่องอันใด ก็จะตรึกเรื่องอันนั้น ไม่จำนงจะตรึกเรื่องอันใด ก็จะไม่ตรึกเรื่องอันนั้น สามารถจะหยุดได้ตามที่จำนง ต้องปฏิบัติเป็นไปเพื่อตัด เพื่อละตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก เพื่อคลี่คลายสัญโญชน์คือความผูกใจจากอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายที่ผูกใจอยู่ ทำให้เป็นผู้สามารถทำทุกข์ให้สิ้นไปได้ เพราะตรัสรู้ คือรู้ถึงกระบวนการของวิตกเหล่านี้โดยชอบ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๕
สังเวช ๘ เพื่อพร้อมทำสมาธิ



บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนให้ละอกุศลวิตก ความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศล ให้ตรึกนึกคิดในส่วนที่เป็นกุศล อันเรียกว่ากุศลวิตก และก็ตรัสสอนต่อไป ให้สงบความตรึกนึกคิดแม้ที่เป็นกุศล รวมจิตเข้ามาตั้งสงบอยู่ในภายใน

วิตก ๒ อย่างของพระพุทธเจ้า

และได้ตรัสแสดงถึงพระองค์เอง ในเวลาปรกติก็ได้ทรงวิตก คือทรงตรึกนึกคิด ๒ อย่างอยู่เป็นประจำ คือ

๑ ความตรึกนึกคิดที่เกษม อันหมายความว่าไม่เบียดเบียนใครอะไร อันเรียกว่า**เขมวิตก** และ

๒ ความตรึกนึกคิดที่สงบสงัด โดยตรงก็คือสงบสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย อันเรียกว่า**วิเวกวิตก**

โดยปรกติพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงมีความเกษม คือความไม่เบียดเบียน เป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียนอันเป็นความเกษม เพราะฉะนั้นวิตกคือความตรึกนึกคิดนี้ จึงได้บังเกิดขึ้นเที่ยวไปกับพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีความไม่เบียดเบียนเป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียน ว่าเราไม่เบียดเบียนอะไรใครด้วยความเป็นไป หรืออาการที่เป็นไปแห่งความตรึกนึกคิดนี้

อนึ่ง ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงพระองค์เองทรงมีความสงบสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายเป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความสงบสงัด วิตกคือความตรึกนึกคิดนี้จึงบังเกิดขึ้นเที่ยวไปกับพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีความสงบสงัดจากอกุศลเป็นที่มายินดี ยินดีแล้วในความสงบสงัด ว่าอะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นอกุศลทั้งหมดละได้แล้ว ดังนี้

พระพุทธองค์เมื่อได้ตรัสถึงพระองค์เองดังนี้แล้ว จึงได้ตรัสสอนภิกษุทั้งหลาย อันรวมถึงผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ว่าท่านทั้งหลายก็จงมีความไม่เบียดเบียน อันเป็นความเกษมเป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียน และวิตกคือความตรึกนึกคิดนี้ ก็จักบังเกิดขึ้นเที่ยวไป แก่ท่านทั้งหลายผู้มีความไม่เบียดเบียนเป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียน ว่าเราทั้งหลายจักไม่เบียดเบียนใครอะไร ด้วยอาการที่เป็นไปแห่งวิตกคือความตรึกนึกคิดนี้

อนึ่ง ท่านทั้งหลายพึงมีความสงบสงัดจากอกุศลทั้งหลายเป็นที่มายินดี ยินดีในความสงบสงัด ความตรึกนึกคิดนี้ก็จักมี

แก่ท่านทั้งหลาย ผู้มีความสงบสงัดจากอกุศลทั้งหลายเป็นที่มายินดี ยินดีในความสงบสงัด ว่าอะไรเป็นอกุศล อกุศลที่ยังไม่ละแล้ว เราก็จะละอกุศลนั้น ดั่งนี้

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าเองได้ตรัสถึงพระองค์เอง ว่าโดยปรกติได้ทรงมีวิตกความตรึกนึกคิด ๒ อย่างอยู่เป็นประจำ คือตรึกนึกคิดไม่เบียดเบียนอันเป็นความเกษม ไม่เบียดเบียนใครอะไร และมีความวิตกคือตรึกนึกคิดที่สงบสงัดจากอกุศลทั้งหลาย ทรงละอกุศลทั้งหลายได้ ไม่ว่าอกุศลอะไรทั้งหมด

และก็ตรัสสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย พยายามที่จะทำความยินดีในความไม่เบียดเบียน คือในความเกษม ใครอะไรทั้งหมด คือไม่เบียดเบียนใครอะไรทั้งหมด ด้วยคิดว่าเราจะไม่เบียดเบียนใครอะไรทั้งหมด คือสัตว์บุคคลอะไรทั้งหมด ทั้งที่เคลื่อนที่ได้ ทั้งที่เคลื่อนที่ไม่ได้ ทั้งหมดไม่มียกเว้น เรียกว่าเขมวิตก หรือเกษมวิตก หัดให้มีวิตกคือความตรึกนึกคิดดั่งนี้อยู่เป็นประจำ

ถ้าหากว่าจะมีความตรึกนึกคิดไปในทางเบียดเบียน ด้วยเหตุแห่งโทสะความกระทบกระทั่งขัดใจโกรธแค้นขัดเคือง ก็ให้หัดทำสติกำหนดรู้ตัวว่านี่เป็นอกุศลวิตก ไม่เกษมไม่สวัสดีให้ละเสีย ตั้งใจอยู่เสมอว่าเราจะไม่คิดเบียดเบียนใครอะไร คือสัตว์บุคคลใครอะไรทั้งหมด ทั้งที่เคลื่อนที่ได้ ทั้งที่เคลื่อนที่ไม่ได้ ทั้งสิ้น หัดให้มีเขมวิตกคือความตรึกนึกคิดอันเกษมดั่งนี้อยู่เป็นประจำ

กับหัดให้มีวิเวกวิตกคือความตรึกนึกคิดที่สงบสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย คือตรึกนึกคิดว่าอะไรเป็นอกุศล อะไรที่เป็นอกุศลนั้นที่ละไม่ได้ เราก็จะละอกุศลนั้น ให้สงบสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย อันเป็นความสงบสงัดทางใจ ประกอบกันไปกับความสงบสงัดทางกาย ตามที่จะพึงเป็นไปได้ เรียกว่าเป็นการหัดปฏิบัติให้มีวิเวกวิตก ความตรึกนึกคิดไปในวิเวกคือความสงบสงัด จากอกุศลจิตทั้งหลาย อกุศลกรรมทั้งหลาย ที่เป็นอกุศลทั้งหมด หัดปฏิบัติควบคุมจิตใจของตนอยู่ดั่งนี้

ข้อที่ควรถือเป็นหลักปฏิบัติประจำ

อนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนข้อปฏิบัติที่ควรถือเป็นหลักปฏิบัติประจำ สำหรับแก้ทางจิตใจของตนเองอีกประการหนึ่ง คือได้ตรัสไว้ว่าภิกษุ ซึ่งหมายถึงบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์ เมื่อประกอบด้วยธรรมะ ๒ ประการ ย่อมมากด้วยสุขโสมนัสในทิฏฐธรรมคือในปัจจุบันนี้ทีเดียว ย่อมเป็นผู้เริ่มปฏิบัติโดยแยบคาย เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ คือกิเลสที่ดองจิตสันดานทั้งหลาย

ธรรมะ ๒ ประการนั้นคือ ประกอบด้วยความสังเวช คือความสลดใจ ความรู้ซาบซึ้งในฐานะที่พึงสังเวชทั้งหลายประการหนึ่ง ด้วยมีสังเวช ตั้งความเพียรโดยชอบเพื่อสิ้นอาสวะทั้งหลาย ตั้งความเพียรโดยแยบคายเพื่อสิ้นอาสวะทั้งหลาย อีกประการหนึ่งดั่งนี้

กามสุขัลลิกานุโยค

ข้อแรกให้ประกอบด้วยสังเวช คือ ความสลดใจ ความรู้ซาบซึ้ง ในที่ตั้งแห่งความสังเวชทั้งหลาย ข้อนี้เป็นข้อที่พึงปฏิบัติให้บังเกิดขึ้นเป็นประการแรก เพราะโดยปรกติจิตใจนี้ที่เป็นกามาพจรคือเที่ยวไปในกาม หรือหยั่งลงในกามทั้งหลาย ย่อมประกอบด้วยความสุขสดชื่นอยู่ในกาม อันเรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยค เป็นปรกติของจิตที่เป็นกามาพจร จึงเป็นจิตที่มากด้วยความประมาท คือความเลินเล่อเผลอเพลิน มีความติดใจ มีความเพลินอยู่ในกามคุณารมณ์ทั้งปวง

เมื่อเป็นดั่งนี้ หากไม่หัดปฏิบัติพิจารณาในฐานะเป็นที่ตั้งแห่งความสังเวช ก็ย่อมจะน้อมจิตมาปฏิบัติให้ยินดีในธรรมปฏิบัติได้ยาก ให้ตั้งอยู่ในสมาธิที่สงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายได้ยาก ให้เห็นไตรลักษณ์แห่งสังขารทั้งหลายได้ยาก

ความหมายของคำว่าสังเวช

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีวิธีปฏิบัติสำหรับพิจารณา เพื่อจะทำจิตให้สลด คำว่าให้สลดนั้น หมายความว่าให้กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในกาม กามนันทิความเพลิดเพลินในกาม ความรู้สึกสดชื่นอยู่ในกาม สลดลง คือลดลง สลดก็คือลด ลดระดับแห่งความเพลิน ความติดใจ ความบันเทิง ความพอใจในกามลง เรียกว่าสลดคือลด ลดระดับของจิตลง เมื่อลดระดับของจิตลงจากความติดความเพลิดเพลินในกามได้ จิตก็จะน้อมมาปฏิบัติในสมาธิได้ หรือกล่าวรวบว่าในศีลในสมาธิในปัญญาได้

สังเวชวัตถุ ๘ ประการ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสฐานะอันเป็นที่ตั้งแห่งสังเวชไว้ ๘ ประการสำหรับให้หัดพิจารณา คือให้พิจารณาถึง**ชาติ**ความเกิด **ชรา**ความแก่ **พยาธิ**ความป่วยไข้ **มรณะ**ความตาย ที่จะมีแก่ชีวิตเป็นธรรมดา คือเมื่อเกิดมาเป็นชาติความเกิด ชาติความเกิดเองก็เป็นทุกข์ เกิดมาแล้วก็เป็นทุกข์ต่างๆ ต้องพบชราความแก่ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ต้องพบพยาธิความป่วยไข้ ความป่วยไข้ก็เป็นทุกข์ ต้องพบมรณะความตาย ความตายก็เป็นทุกข์ นี้เป็น ๔ ข้อ

ข้อที่ ๕ คือ**อบายทุกข์** ทุกข์ในอบาย คือในภพชาติที่ต่ำต้อย ไม่มีความสุข หรือมีความสุขน้อย เช่นกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน กำเนิดในนรกหรือในนิรยะ กำเนิดเป็นเปรต กำเนิดเป็นอสุรกาย เพราะเหตุแห่งอกุศลกรรม กรรมเป็นอกุศลที่ประกอบกระทำ

เพราะว่าเมื่อมีความมัวเมาประมาทอยู่ในกาม ไม่ลดหรือไม่สลดลง กามก็จะชักนำให้ประกอบอกุศลกรรมทั้งหลายอันเป็นบาป เป็นอกุศลทุจริตทางกายทางวาจาทางใจต่างๆ อกุศลกรรมนี้เองก็จะนำให้เกิดในอบาย คือกำเนิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ต้องไปนรก ไปเกิดเป็นเปรต ไปเกิดเป็นอสุรกาย อันเป็นอบายชาติอบายภพต่างๆ ต้องเสวยอบายทุกข์ ทุกข์ในอบาย นี้เป็นข้อที่ครบ ๕

และอีก ๓ ข้อก็คือ พิจารณาถึงทุกข์ที่มี**วัฏฏะคือความ**

เวียนว่ายตายเกิดเป็นมูลในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ว่าอดีตที่ผ่านมาแล้วนั้น เมื่อประกอบอกุศลกรรมต่างๆ เพราะความมัวเมาประมาทอยู่ในกามทั้งหลาย ก็ต้องเป็นทุกข์มาแล้วในอดีตเป็นอันมาก นี้ข้อหนึ่ง และพิจารณาถึงทุกข์ที่มี**วัฏฏะเป็นมูลในอนาคต** คือแม้ในอนาคต ก็จะต้องพบทุกข์อีกเป็นอันมากในภายหน้า เพราะในเมื่อยังมัวเมาประมาทอยู่ในกาม ก็จะต้องท่องเที่ยววนเวียน เกิดตายตายเกิดมีทุกข์ต่างๆ ในอนาคตสืบไปอีกยืดยาว เป็นทุกข์ที่มีวัฏฏะเป็นมูลในอนาคต ก็เป็น ๗ ข้อ

และ**อีกข้อหนึ่งคือในปัจจุบัน** บัดนี้ก็มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลให้เกิดทุกข์อยู่ทุกวันทุกเวลา เพราะชีวิตร่างกายนี้ต้องอาศัยอาหาร รวมเข้าก็เป็นปัจจัยทั้ง ๔ คือโภชนาหาร อาหารคือโภชนะสำหรับบริโภค ผ้านุ่งห่มสำหรับบริโภคใช้สอย ที่อยู่อาศัยก็สำหรับบริโภคอาศัย ยาแก้ไข้ก็สำหรับที่จะบริโภคแก้ไข้ และสิ่งอื่นๆ อีกเป็นอันมาก ร่างกายอันนี้ต้องบริโภคอาหารทั้งปวงนี้อยู่ตลอดเวลา เรียกว่าต้องบริโภคทุกลมหายใจ ก็คือต้องหายใจเข้าหายใจออก นำเอาลมหายใจนี้เข้าไปเป็นอาหารบำรุงเลี้ยง และเมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ก็ย่อยบำรุงเลี้ยงร่างกายแล้วก็ถูกเผาไหม้หมดไป ก็ต้องบริโภคใหม่ อาหารหยาบนั้นก็อาจจะวันละ ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง อาหารละเอียดคือลมหายใจนั้น ต้องบริโภคกันอยู่ทุกลมหายใจ ขาดไม่ได้ ดั่งนี้ก็เป็นความทุกข์ในเพราะต้องแสวงหาอาหารอยู่เป็นปัจจุบัน อันเป็นข้อคำรบ ๘ รวมเป็นฐานะที่ตั้งแห่งความสังเวช ๘ หรือว่าสังเวชวัตถุที่ตั้งแห่งความสังเวช ๘ ข้อด้วยกัน สำหรับ

พิจารณาเพื่อให้ใจสลด คือลดความติดใจเพลิดเพลินยินดีหลงละเลิงอยู่ในกาม ให้ใจสลดลงคือให้ลดลงจากกามคุณารมณ์

เหตุให้น้อมใจปฏิบัติได้ง่าย

เมื่อเป็นดั่งนี้ ใจสลดเพราะมีความรู้ซาบซึ้ง ซึ่งเป็นศัพท์ของสังเวชโดยตรงคือความรู้ซาบซึ้ง อยู่ในสัจจะคือความจริง คือความที่ต้องเป็นทุกข์ เพราะเกิดแก่เจ็บตาย เพราะอบาย เพราะมีวัฏฏะคือความเวียนว่ายตายเกิดเป็นมูลในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ในอนาคตที่จะไปภายหน้า และในปัจจุบันก็ต้องแสวงหาอาหารมาบำรุงเลี้ยงร่างกายชีวิตอยู่ทุกวันเวลา ใจก็จะสลด คือลดความติดใจเพลินเพลินในกามลง และน้อมใจมาปฏิบัติในสมาธิปัญญา หรือรวบยอดว่า**ในศีลในสมาธิในปัญญา**ก็สะดวกขึ้น จิตนี้จะเป็นศีลขึ้น จะเป็นสมาธิขึ้น จะเป็นปัญญาขึ้นโดยสะดวก และจะพบกับความหลุดพ้นของจิต ซึ่งเป็นความหลุดพ้นชั่วคราว เป็นครั้งคราว จนถึงหลุดพ้นอย่างเด็ดขาด ตามควรแก่ความปฏิบัติ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๖
สติปัฏฐานเบื้องต้น



บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในพรรษกาลนี้ การปฏิบัติอบรมจิต ก็คงถือหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตามแนวที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ ซึ่งรวมเข้าในพระสูตรใหญ่แห่งสติปัฏฐาน อันเรียกว่ามหาสติปัฏฐานสูตร เพราะว่าสติปัฏฐานนี้ เป็นหลักปฏิบัติอันสำคัญที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ และได้ทรงแสดงอานิสงสผลของการปฏิบัติไว้ต้นพระสูตรว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ เป็นทางไปอันเอก หรือเป็นทางไปอันเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโศกคือความแห้งใจ ปริเทวะคือความรัญจวนคร่ำครวญใจ เพื่อดับทุกข์คือความไม่สบายกาย โทมนัสคือความไม่สบายใจ เพื่อบรรลุญายธรรมคือธรรมะที่พึงบรรลุ ที่ท่านแสดงว่าได้แก่อริยมรรคเป็นอย่างสูง เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ดั่งนี้ ซึ่งประมวลความเข้าแล้ว การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้

เป็นไปเพื่อดับ เพื่อละอุปัทวะเหตุขัดข้องทั้งหลาย ๔ ประการ คือความโศก ๑ ความปริเทวะ คร่ำครวญรัญจวนใจ ๑ ทุกข์ไม่สบายกาย ๑ โทมนัสไม่สบายใจ ๑ และเพื่อบรรลุคุณวิเศษ ๓ ประการ อันได้แก่ความบริสุทธิ์ อริยมรรค และนิพพาน ดั่งนี้ แม้ว่าจะยังดับยังละอุปัทวะทั้ง ๔ ไม่ได้ ยังบรรลุคุณวิเศษทั้ง ๓ ไม่ได้ แต่ก็ย่อมจะได้ไปโดยลำดับตั้งแต่ขั้นต้นขั้นต่ำ เมื่อจับปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ และสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ที่ตรัสจำแนกไว้ ก็ได้แก่การตั้งสติกำหนดรู้เห็น กาย เวทนา จิต และธรรม

บุพพกิจเบื้องต้น

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแนะแนวทางปฏิบัติในการปฏิบัติทำสติ หรือตั้งสติในข้อทั้ง ๔ นี้ไว้ว่า ให้ปฏิบัติบุพพกิจคือกิจเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลายให้บริสุทธิ์ก่อน คือ ๑ ให้มีศีลที่บริสุทธิ์ ๒ ให้มีความเห็นที่ตรง

มีศีลที่บริสุทธิ์นั้นก็มีความหมายถึงความสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล อันเป็นหลักรวมของศีลทั้งหลาย จะเป็นคฤหัสถ์ที่สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ก็ตาม จะเป็นบรรพชิตคือผู้บวช เมื่อเป็นสามเณรก็สมาทานศีล ๑๐ เมื่อเป็นภิกษุก็ชื่อว่ามีศีล ๒๒๗ อันเป็นส่วนสำคัญ

จะมีจำนวนของศีลต่างกันอย่างไรก็ตาม แต่เมื่อประมวลเข้าแล้ว ก็คือ**ความสำรวม**นั้นเอง สำรวมกายสำรวมวาจาสำรวมใจให้เป็นปรกติ ปราศจากความคิดจงใจไปเพื่อที่จะละเมิด

ศีลข้อต่างๆ แต่ว่ามีจิตเป็นปรกติเรียบร้อย เหมือนดังที่นั่งกันอยู่นี้เพื่อฟังธรรมและปฏิบัติกรรมฐาน ก็มีความสำรวมกายวาจาใจเป็นปรกติเรียบร้อยดีงาม ทั้งฝ่ายบรรพชิตและทั้งฝ่ายคฤหัสถ์ ดังนี้เรียกว่ามีศีลที่บริสุทธิ์

มีความเห็นตรงนั้นก็คือมีความเห็นตรงต่อความบริสุทธิ์ มีความเห็นตรงต่อการปฏิบัติสติปัฏฐาน อันเป็นเครื่องล่วงโสกะปริเทวะ ดับทุกข์โทมนัส มีความเห็นตรงต่อญายธรรม คือ อริยมรรค เพื่อบรรลุอริยมรรค หรือเมื่อกล่าวอย่างสามัญก็เพื่อปฏิบัติเข้าทางอันถูกต้อง และมุ่งทำให้แจ้งนิพพานด้วยกัน คือทำให้แจ้งความดับกิเลสและกองทุกข์ด้วยกัน เรียกว่ามีความเห็นตรงต่อทางปฏิบัติที่ออกจากทุกข์ ออกจากกิเลส มิใช่ความเห็นในทางปฏิบัติเข้าหาทุกข์เข้าหากิเลส

เมื่อมีศีลที่บริสุทธิ์ และมีความเห็นที่ตรงดังนี้ ก็เรียกว่าได้ปฏิบัติในส่วนที่เป็นเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลาย และจึงจะสามารถจับปฏิบัติตั้งสติกำหนดกายเวทนาจิตและธรรม อันเป็นสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการนี้ได้

ที่ตั้งของสติ ๔ ประการ

อันข้อทั้ง ๔ ที่ตรัสสอนให้เป็นที่ตั้งของสติ คือกายเวทนาจิตธรรมนี้ ก็เป็นสภาพที่ทุกคนมีอยู่ในตนเอง หรือจะกล่าวว่ารวมเข้าเป็นตนเอง หรือรวมเข้าเป็นอัตภาพอันนี้ คือว่ารวมเข้าเป็นกายใจอันนี้ อันเป็นที่ตั้งแห่งสมมติบัญญัติว่าเป็นตัวเราของเรา

กายก็คือกายอันนี้ คือส่วนที่เป็นธาตุดินน้ำไฟลม ประกอบเข้ามาเป็นก้อนกายอันนี้ ที่หายใจเข้าหายใจออกกันอยู่นี้ และที่มีอิริยาบถยืนเดินนั่งนอนกันอยู่นี้ และที่มีอิริยาบถเบ็ดเตล็ดทั้งหลาย เช่นก้าวไปข้างหน้าถอยไปข้างหลัง ตลอดจนถึงการยืนเดินนั่งนอน การหลับการตื่นการพูดการนิ่ง อันประกอบด้วยธาตุดินน้ำไฟลม ซึ่งมีอาการสามสิบเอ็ดสามสิบสอง มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้น รวมเข้าเป็นธาตุทั้ง ๔ ดังกล่าว จึงเป็นกายที่มีชีวิต และกายนี้เมื่อธาตุทั้ง ๔ แตกสลาย อาการสามสิบเอ็ดสามสิบสองหยุดปฏิบัติหน้าที่ อิริยาบถยืนเดินนั่งนอนก็หยุดทำหน้าที่ ลมหายใจเข้าออกก็หยุด ร่างกายนี้ก็กลายเป็นศพ เป็นศพที่ทีแรกก็ยังมีส่วนของธาตุดินธาตุน้ำ ส่วนธาตุไฟหมดไปจึงเป็นกายที่เย็น ธาตุลมนั้นก็ดับไปก่อนที่เรียกว่าดับลม ก็เป็นศพที่ยังปรากฏรูปร่าง และเมื่อนำไปเผาฝัง หรือเน่าเปื่อยไปโดยไม่เผาเสีย ในที่สุดก็เหลือแต่กระดูก และในที่สุดกระดูกนั้นก็ละเอียดป่นไป นี่เป็นเรื่องของกาย

และในขณะที่กายนี้ยังดำรงชีวิตอยู่ ธาตุทั้งหลายยังประกอบกันอยู่ อาการทั้งหลายยังปฏิบัติหน้าที่อยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆได้อยู่ ยังหายใจอยู่ **ก็มีเวทนา** คือความรู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆไม่ทุกข์ไม่สุข และ**มีจิต**ที่รู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น และ**มีธรรมะ**คือเรื่องในจิต อันได้แก่อารมณ์ คือเรื่องที่จิตคิดนึก และมีภาวะของจิตที่เป็นไปต่างๆในอารมณ์ต่างๆ เป็นส่วนกุศลก็มี เป็นส่วนอกุศลก็มี เป็นส่วนกลางๆก็มี เหล่านี้ก็

เป็นธรรมะ และโดยเฉพาะธรรมะที่บังเกิดขึ้นในจิต ที่มีอยู่ในจิต

ทุกคนก็มีทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกัน แต่ว่าโดยปรกตินั้นมิได้ใช้สติกำหนดรู้จักกายเวทนาจิตและธรรม กายเวทนาจิตและธรรมก็เป็นไปตามความประสบพบพานต่างๆ หรือเหตุแวดล้อมต่างๆ ที่ประสบพบพาน หรือที่บังเกิดขึ้น แต่ก็ยังคงเป็นไปอยู่

ธรรมะคือเรื่องในจิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เป็นกลางๆ บ้าง ที่ปรากฏอยู่ในความคิดของจิต และที่ปรากฏเป็นอาการของจิต ก็คงเป็นไปอยู่ ตัวจิตเองก็ยังคงเป็นไปอยู่ มีอาการเป็นความคิดต่างๆ เป็นความรู้ต่างๆ และมีอาการที่เป็นโลภบ้าง โกรธบ้าง หลงบ้าง หรือเป็นอาการที่สงบโลภ สงบโกรธ สงบหลง บ้าง เรียกว่าบางคราวก็ดี บางคราวก็ร้าย ดังที่เรียกกันว่าใจดีใจร้าย และเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็คงมีอยู่เป็นไปอยู่ทั้งทางกายและทั้งทางใจ กายเองเล่าก็ย่อมมีอยู่เป็นไปอยู่ คงปฏิบัติหน้าที่ของกายได้ตามธรรมดา เพราะฉะนั้น จึงยังต้องมีความไม่บริสุทธิ์ คือความเศร้าหมองต่างๆ โดยเฉพาะจิตใจ และธรรมะคือเรื่องในจิตใจ คือจิตใจก็ยังมีเศร้าหมอง และธรรมะคือเรื่องในจิตใจก็ยังมีเป็นอกุศลอยู่ต่างๆ และอาจจะมีอกุศลมากเสียด้วย เป็นไปอยู่ดั่งนี้

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีโสกะความโศกความแห้งใจ ต้องมีปริเทวะความรัญจวนใจคร่ำครวญใจ แล้วมาปรากฏเป็นความคร่ำครวญทางวาจา อันเนื่องจากความทุกข์ต่างๆ ต้องมีทุกข์คือความไม่สบายกาย โทมนัสคือความไม่สบายใจ

การปฏิบัติผิดทาง

และทางปฏิบัตินั้นเล่า ก็ยังมีการปฏิบัติเข้าทางผิด ไม่เข้าทางที่ถูกต้อง อาจจะเข้าทางที่ผิดมาก ก่อให้เกิดความทุกข์มาก ก่อให้เกิดกิเลสกองโลภกองโกรธกองหลงมาก จึงทำให้ธรรมะคือเรื่องในใจที่บังเกิดขึ้นนั้น เป็นกิเลสกองโลภกองโกรธกองหลง เป็นอารมณ์คือเรื่องที่เป็นที่ตั้งของโลภโกรธหลงต่าง ๆ และก็ส่งให้จิตนี้เองปรากฏเป็นความโลภความโกรธความหลงขึ้นในจิตนี้เองสู่จิตนี้เอง เป็นตัวโลภตัวโกรธตัวหลง อารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ ในใจก็เป็นเรื่องที่จะนำมาซึ่งโลภโกรธหลง และส่งเสริมให้โลภโกรธหลงยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดเจตนาคือความจงใจ ใช้กายนี้เองปฏิบัติเป็นบาปเป็นอกุศลเป็นทุจริตต่าง ๆ จึงปรากฏเป็นบาปเป็นอกุศลเป็นทุจริตทางกายทางวาจาทางใจ

โลกย่อมเป็นไปอยู่ดั่งนี้ รวมความก็คือว่า ยังต้องพบอุปัทวะเครื่องขัดข้องอันตรายทั้งหลายทั้ง ๔ ประการ อันได้แก่ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ และโทมนัส ยังไม่สามารถจะพบกับความบริสุทธิ์ ไม่สามารถจะปฏิบัติเข้าทางอันถูกต้อง ได้พบทางอันถูกต้อง ไม่สามารถจะพบกับความดับกิเลสและกองทุกข์ได้ แม้เป็นการดับชั่วคราว เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ใช้สติคือความระลึกได้ หรือความกำหนดรู้ ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม

สติ สัมปชัญญะ

อันสตินั้นโดยปรกติแสดงคู่กันกับสัมปชัญญะ และท่าน

สอนให้แปลว่า สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว ซึ่งธรรมะทั้งคู่นี้ บางแห่งก็แสดงรวมกัน บางแห่งก็แสดงแยกกัน แต่ในทางปฏิบัติแม้จะแสดงแยกกัน ก็ต้องเนื่องกันอยู่ในการปฏิบัติทุกอย่าง ดังเช่นทุกคนหายใจเข้าทุกคนหายใจออก พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกของตนนี่แหละเป็นข้อแรก และแม้จะใช้คำว่าสติคำเดียว ก็ต้องมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวรวมอยู่ด้วย

ดังจะพึงเห็นได้ว่า สตินั้นมีหน้าที่กำหนด คือเมื่อตั้งสติคือตั้งความกำหนดใจที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ย่อมจะรู้ว่า เราหายใจเข้า เราหายใจออก

คือเมื่อหายใจเข้าก็รู้ว่าเราหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็รู้ว่าเราหายใจออก **ตัวความกำหนดคือสติ ตัวความรู้ว่าเราหายใจเข้าเราหายใจออกนี่เป็นสัมปชัญญะ**คือความรู้ตัว แต่ถ้าไม่มีสติคือไม่มีตัวความกำหนดเข้ามาดู สัมปชัญญะคือความรู้ตัวก็จะไม่มี

เหมือนโดยปรกติทุกคนไม่ได้ทำความกำหนดใจลงที่การหายใจของตน ก็ไม่มีความรู้ตัวว่าเราหายใจเข้าเราหายใจออกอยู่นี่แปลว่าไม่มีทั้งสติ ไม่มีทั้งสัมปชัญญะ แต่เมื่อมาเริ่มปฏิบัติในสติปัฏฐาน ตั้งสติก็คือตั้งความกำหนดใจลงที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ย่อมจะรู้ว่าเราหายใจเข้า เราหายใจออก ความกำหนดใจนั่นเป็นสติ ความรู้ดังกล่าวนี่เป็นสัมปชัญญะคู่กันอยู่ดั่งนี้

การปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔

และเมื่อมาปฏิบัติทำสติทำสัมปชัญญะ หรือว่าเรียกแต่เพียงว่าสติคำเดียว ซึ่งหมายรวมถึงสัมปชัญญะด้วยแล้ว ก็ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติในสติปัฏฐาน คือตั้งสติกำหนดดูกาย ยกเอากายคือลมหายใจเข้าออกนี่เป็นที่ตั้ง แล้วอีก ๓ ข้อก็จะรวมเข้ามาเอง เพราะว่าเป็นก้อนเดียวกัน เหมือนอย่างเก้าอี้ที่มีสี่ขาในการจะยกเก้าอี้นั้น ยกขึ้นเพียงขาเดียว อันหมายความว่าเก้าอี้ที่พอจะยกได้ด้วยมือข้างเดียว จับที่ขาเดียวยกขึ้นมา อีก ๓ ขาก็ติดขึ้นมาด้วย เป็นเก้าอี้ทั้งหมด คือเป็นอันว่ายกเก้าอี้ทั้งหมด

การปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ก็เป็นเช่นนี้ แม้จะแยกเป็น ๔ ก็สามารถที่จะยกขึ้นกำหนดเพียงข้อใดข้อหนึ่งใน ๔ ข้อนี้ และทั้งหมดก็จะติดขึ้นมาด้วยกันทั้งหมด เป็นอันเดียวกัน และเมื่อหัดปฏิบัติในสติปัฏฐานดั่งนี้แล้ว ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือนำสติกำหนดเข้ามาดูกายเวทนาจิตธรรมของตน ให้รู้จักกาย รู้จักเวทนา รู้จักจิต รู้จักธรรมของตน ภายในภายนอก ทั้งภายในทั้งภายนอก ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติสติปัฏฐาน อันจะนำให้เกิดความบริสุทธิ์ นำให้ล่วงโสกะปริเทวะ ดับทุกข์โทมนัส และชื่อว่าปฏิบัติเข้าทางแห่งอริยมรรค และเป็นการปฏิบัติเพื่อนิพพาน คือดับกิเลสและกองทุกข์

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๗
กายานุปัสสนา ๔ ขั้น



บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือตั้งสติพิจารณากายเวทนาจิตธรรม ได้มีพระพุทธาธิบายไว้ในพระสูตรใหญ่แห่งสติปัฏฐานตั้งต้นแต่อานาปานปัพพะ คือข้อว่าด้วยลมหายใจเข้าออก ในหมวดกายานุปัสสนา คือตั้งสติตามดูพิจารณากาย และได้มีอีกพระสูตรหนึ่งที่ได้แสดงสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตั้งสติพิจารณากายเวทนาจิตธรรม ด้วยยกเอาลมหายใจเข้าออกเป็นทางปฏิบัติตลอดทั้ง ๔ ข้อ คือการปฏิบัติตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียวนี้ เป็นสติปัฏฐานได้ทั้ง ๔ ข้อ

เพราะฉะนั้น ลมหายใจเข้าออกนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ทุกคนสามารถกำหนดตั้งสติดูลมหายใจเข้าออกสำเร็จเป็นสติปัฏฐานได้ตั้งแต่**ข้อกาย** ต่อไป**ข้อเวทนา ข้อจิต** และ**ข้อธรรม** เป็นการปฏิบัติต่อเนื่อง ดังนั้น วันนี้จะได้จับอธิบายแนวปฏิบัติ

สติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อนี้ โดยอาศัยตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น

ทุกคนมีลมหายใจเข้าลมหายใจออกของตนเองอยู่แล้วเป็นประจำ จึงให้ปฏิบัติในเบื้องต้นตามที่ตรัสแนะนำไว้ในพระสูตร คือเข้าสู่ป่า โคนไม้ เรือนว่าง อันเป็นที่เรียกว่ากายวิเวกสงบกาย ข้อนี้เป็นจุดต้องการ แม้ว่าจะไม่อาจไปสู่ป่าสู่โคนไม้หรือเรือนว่างได้ ก็ปฏิบัติทำจิตนี้เองให้มีป่า มีโคนไม้ มีเรือนว่างในจิตใจ ให้เป็นป่า เป็นโคนไม้ เป็นเรือนว่างในจิตใจ คือทำจิตใจให้สงบ ไม่กังวลถึงสิ่งต่างๆ ถึงบุคคลต่างๆ ที่เรียกว่าเป็นบ้านหรือเป็นหมู่ชน แต่ให้ว่างจากสิ่งต่างๆ จากหมู่ชน จะที่ไหนก็ได้อันเป็นที่ๆ ตนอาจจะหาได้ ในวัดก็ตามเช่นในที่นี้ หรือในบ้านของตนเองก็ตาม แต่ว่าสร้างความเป็นป่าความเป็นโคนไม้ความเป็นเรือนว่างในจิตใจ คือให้จิตใจนี้ว่าง ให้สงบสงัดดังนี้ก็ใช้ได้

และนั่งขัดบัลลังก์คือขัดสมาธิ หรือเมื่อไม่สามารถ จะนั่งในอิริยาบถไหน เช่นนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แต่ว่าให้พยายามตั้งกายตรง ทำสติให้ตั้งอยู่จำเพาะหน้า ไม่ให้ฟุ้งซ่านไปข้างไหน โดยมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

อานาปานัสสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒

ข้อ ๑ หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว

ข้อ ๒ หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

อันลมหายใจเข้าออกนี้เมื่อยังมิได้ปฏิบัติ ย่อมเป็นไปโดยปรกติ เรียกว่าหายใจทั่วท้อง คือหายใจถึงท้องที่พองขึ้นเมื่อหายใจเข้า และยุบลงเมื่อหายใจออก ซึ่งพระอาจารย์ได้ตั้งจุดสำหรับกำหนดไว้ ๓ จุด

เมื่อหายใจเข้า จุดแรกก็คือปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน จุดกลางก็คืออุระหรือทรวงอกภายใน และจุดที่ ๓ ก็คือนาภี (ท้อง) และในขณะหายใจออก จุดที่ ๑ ก็คือนาภี จุดที่ ๒ ก็คืออุระหรือทรวงอกข้างใน จุดที่ ๓ ก็คือปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน

นิมิตของลมหายใจ

สำหรับปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนนั้น ทุกคนอาจรู้ได้ด้วยความกระทบของลม เมื่อหายใจเข้าและเมื่อหายใจออกลมจะกระทบที่จุดนี้ทำให้รู้ได้ เพราะฉะนั้น จึงกำหนดลมหายใจได้ที่การกระทบเมื่อหายใจเข้าและเมื่อหายใจออก หากจะจัดเป็นอายตนะภายในภายนอกที่มากระทบกัน ก็จัดได้ว่ากายและโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง ริมฝีปากเบื้องบนหรือปลายกระพุ้งจมูกเป็นกาย ลมหายใจเป็นโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง หรือสิ่งที่มาถูกต้องกาย กายและโผฏฐัพพะคือสิ่งที่ถูกต้องกายมากระทบกันที่จุดนี้ในการหายใจ ส่วนอุระกับนาภีนั้นไม่ทราบถึงความกระทบได้ เป็นแต่เพียงความรู้สึกว่านาภีที่พองขึ้นและยุบลงเท่านั้น

แต่อันที่จริงนั้น ตามกายวิภาควิทยา ลมหายใจนั้นย่อมเข้าไปสู่ปอด แต่ว่าไม่สามารถจะกำหนดรู้ได้ จะกำหนดรู้ได้ที่ความเคลื่อนไหวของนาภีที่พองขึ้นหรือยุบลง เพราะฉะนั้น ในทางปฏิบัติกรรมฐาน จำเป็นที่จะต้องมี **นิมิต** คือเครื่องกำหนดหมาย จึงต้องกำหนดเอาที่นาภีที่พองหรือยุบ ว่าเป็นจุดที่สุดของการหายใจเข้า และเป็นจุดตั้งต้นของการหายใจออก และก็กำหนดอุระสมมติเอาว่าเป็นจุดกลางของการหายใจ ส่วนที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือปลายกระพุ้งจมูกนั้น เป็นจุดเดียวที่กำหนดลมหายใจเข้าออกได้ แต่ว่าก็ได้ด้วยกำหนดทางกายและโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องดังกล่าวนั้น

เพราะฉะนั้น พระอาจารย์และนักปฏิบัติทางกรรมฐานข้อนี้ จึงมีนิยมกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนนั้นจุดหนึ่ง หรือว่ากำหนดที่นาภีที่พองหรือยุบ หรือว่ากำหนดที่อุระเองคือที่ทรวงอกข้างในพระอาจารย์ทางปฏิบัติบางท่านก็กำหนดที่อุระคือทรวงอกข้างในดังนี้ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะพอใจ หรือจะทำได้สะดวกในจุดไหน

กำหนดจุดเดียว

แต่ท่านก็สอนว่า ในเบื้องต้นนั้นให้กำหนดทั้ง ๓ จุด คือให้ทำสติตามดูลมหายใจเข้า จุดแรกก็คือปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน จุดที่ ๒ ก็คืออุระหรือทรวงอกข้างใน จุดที่ ๓ ก็คือนาภี และเมื่อหายใจออก ก็ตามดูจากนาภีเป็นจุดที่ ๑ อุระเป็นจุดที่ ๒ ปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนเป็นจุดที่ ๓

ให้ตามดูการหายใจเข้าหรือลมหายใจเข้า ตามดูการหายใจออกหรือลมหายใจออก ดั่งนี้อยู่บ่อย ๆ จนจิตรวม จึงยุติการตามดูทั้ง ๓ จุดนั้น ให้เหลือแต่จุดเดียว เหมือนอย่างว่าในทีแรกนั้น เดินตามลมหายใจเข้าลมหายใจออกไปมาไปมาทั้ง ๓ จุด แต่ว่าเมื่อคุ้นเคยกับทางของการหายใจดีแล้ว ก็หยุดนั่งดูอยู่จุดเดียว คือบางอาจารย์ท่านก็สอนให้นั่งดูที่จุดปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน บางอาจารย์ก็สอนให้นั่งดูที่นาภี บางอาจารย์ก็สอนให้นั่งดูที่อุระภายใน แต่เพียงจุดเดียว

ในการปฏิบัติทีแรกนั้น สติก็เหมือนอย่างเดินเข้าเดินออก ๓ จุด แต่ว่าในขั้นต่อมานั่งดูอยู่จุดเดียว แต่ว่าให้รู้ทั้งหมด เปรียบเหมือนอย่างว่า คนนั่งไกวเด็กที่นอนในอู่สำหรับไกว หรือว่าคนนั่งที่โคนชิงช้าดูเด็กที่นอนในชิงช้า แล้วก็ไกวเด็กไปไกวเด็กมา ก็มองเห็นชิงช้า หรือมองเห็นเปล อู่เปลที่แกว่งไปแกว่งมาได้ตลอด เพราะฉะนั้น แม้จะนั่งดูอยู่ที่จุดเดียว ก็มองเห็นลมหายใจที่เข้าออกเข้าออกอยู่ตลอด

เมื่อเห็นอยู่ตลอดดังนี้ จึงจะเรียกว่ามีสติตั้งอยู่เป็นสมาธิในลมหายใจในเบื้องต้นของการปฏิบัติ และในชั้นต้นนั้นลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็จะยาวเป็นปรกติ เรียกว่าหายใจจากต้นทาง คือปลายจมูก ปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน จนถึงนาภี ขาออกก็จากนาภี จนถึงปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ดังที่เรียกกันสามัญว่าหายใจทั่วท้อง อย่างนี้เรียกว่าเป็นหายใจยาว เข้ายาวออกยาวโดยปรกติ

ลมละเอียด

แต่เมื่อได้ตั้งสติกำหนดจนถึงขั้นนั่งดูดังกล่าว ร่างกายก็จะสงบเข้า จิตใจก็จะสงบเข้า เพราะสามารถที่รวมจิตใจได้ เมื่อเป็นดั่งนี้ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าคือจะสั้นเข้า ตั้งต้นแต่อาการของร่างกายในการหายใจ คือนาภีที่พองหรือยุบ เคลื่อนไหวไปโดยปรกตินั้น จะเคลื่อนไหวน้อยเข้า พองยุบน้อยเข้า จนถึงการหายใจเข้าการหายใจออก ก็จะเป็นไปคล้ายๆ กับครึ่งท้อง ไม่เต็มท้อง และเมื่อร่างกายละเอียดจิตใจละเอียดสงบมากขึ้นอีก การหายใจหรือลมหายใจนั้น ก็จะเป็นเหมือนไปจรดนาภี อาการเคลื่อนไหวของนาภีก็จะน้อยเข้าๆ จนถึงไม่เคลื่อนไหว แต่ความจริงนั้นก็หายใจเข้าหายใจออกอยู่ แต่ว่าอย่างละเอียด อย่างนี้เรียกว่าสั้นเข้า เป็นไปเอง

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติขั้นนี้จึงปล่อยให้เป็นไปเอง ไม่ตั้งใจจะทำให้ลมหายใจสั้นลมหายใจยาว แต่ให้เป็นไปโดยปรกติ ซึ่งลมหายใจที่เป็นไปโดยปรกตินี้ ทีแรกก็จะต้องยาวหายใจทั่วท้องตามปรกติ และเมื่อได้มาปฏิบัติก็จะสั้นเข้าเอง ดังที่กล่าวนั้น ฉะนั้นจึงให้ทำความรู้อยู่ตามเป็นจริง หายใจเข้าออกยาวก็รู้ว่ายาว หายใจเข้าออกสั้นก็รู้ว่าสั้น เป็นไปเองโดยปรกติ

วิธีกำหนดให้ลมหายใจยาวหรือสั้น

อีกอย่างหนึ่งเป็นการทำการหายใจให้ยาวหรือสั้นในการปฏิบัติเบื้องต้น เช่น ต้องการทำให้ยาว เวลาหายใจเข้าเริ่ม

ตั้งแต่เมื่อลมถึงปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ก็นับ ๑ และเรื่อยไปจนถึง ๙ คือ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ เมื่อถึง ๙ ก็ให้ถึงท้องพอดีที่พองขึ้น นี้ในการหายใจเข้า ส่วนในการหายใจออกก็เริ่มนับ ๑ ตั้งแต่เมื่อเริ่มหายใจออกจากนาภีเรื่อยขึ้นมา ให้ครบ ๙ เมื่อถึงปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน นับ ๑ ถึง ๙ ไปๆมาๆดังนี้ เป็นการทำขึ้น นี่เรียกว่าหายใจยาว

ครางนี้การทำให้หายใจสั้นก็นับอย่างนั้นแหละ แต่ว่าให้เหลือ ๖ ๑ ถึง ๖ เมื่อหายใจเข้า ๑ ถึง ๖ เมื่อหายใจออก นี่เรียกว่าสั้น ให้สั้นเข้าอีกนับเหลือแค่ ๑ ถึง ๓, ๑ ถึง ๓ หายใจเข้า ๑ ถึง ๓ หายใจออก ปฏิบัติดังนี้ก็ได้ในการเบื้องต้น เป็นการทำการหายใจให้ยาวหรือให้สั้นตามต้องการ แต่ว่าการทำการหายใจนี้ หากต้องการจะลองทำดู ก็อาจจะทำได้ แต่ในการปฏิบัติเป็นประจำนั้น ก็ควรจะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดาของการหายใจ และก็ให้เป็นไปยาวตามธรรมดา และเมื่อปฏิบัติจนถึงรวมจิตรวมใจได้ดี ก็สั้นเข้ามาเอง **ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดา ดังนี้จะดีกว่า**

อานาปานัสสติขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ดังกล่าวมานี้ คือขั้นที่ ๑ ยาว ขั้นที่ ๒ สั้น เป็นการปฏิบัติในเบื้องต้น และเมื่อสามารถรวมใจได้ดีพอสมควรแล้ว ก็เลื่อนมาเป็นขั้นที่ ๓ คือ

ข้อ ๓ ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้กาย

ทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้กายทั้งหมดหายใจออก ข้อนี้ต้องมีการศึกษาคือความสำเหนียกกำหนดด้วยเจตนาคือความจงใจ ว่าจักรู้กายทั้งหมด พร้อมไปกับหายใจเข้า พร้อมไปกับหายใจออก

กายทั้งหมด รูปกาย นามกาย

อันกายทั้งหมดนั้น ท่านอธิบายกันอยู่เป็น ๒ อย่าง อย่างที่ ๑ เป็นคำอธิบายของพระอาจารย์ในชั้นเดิม ว่ากายนั้นมี ๒ อย่าง คือรูปกายอย่างหนึ่ง นามกายอย่างหนึ่ง คือรูปนามนั่นเอง รูปกายนั้น ก็คือกายที่เป็นส่วนรูป อันประกอบด้วยธาตุดินน้ำไฟลมนี้ เหมือนอย่างทุกคนมีกายที่นั่งอยู่นี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบทั่วกาย นี้คือรูปกาย นามกายนั้นได้แก่ใจหากจำแนกออกก็เป็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือพูดง่าย ๆ ว่าใจ ประกอบด้วยความรู้และความคิด อันเรียกว่าวิตก คือความคิดนึกต่าง ๆ ความรู้ความคิดนึกต่าง ๆ นี้คือใจ

ให้รู้กายและใจนี้ทั้งหมด ว่าบัดนี้รูปกายนี้เป็นอย่างนี้ ดังในขณะนี้รูปกายนี้กำลังนั่งอยู่นี้ นามกายคือใจของตนในบัดนี้เป็นอย่างนี้ เช่นในบัดนี้ผู้แสดงก็กำลังแสดงอยู่ ผู้ฟังก็ตั้งใจฟังอยู่ ผู้แสดงก็ตั้งใจแสดง หรือว่าใจคิดไปทางไหนก็รู้ แต่เมื่อใจคิดอยู่ในหน้าที่ อย่างในบัดนี้ผู้ฟังก็มีหน้าที่ฟัง ใจตั้ง ใจฟังก็แปลว่าใจกำลังปฏิบัติหน้าที่อยู่ ผู้แสดงก็ตั้งใจแสดง ใจก็มีหน้าที่แสดง ก็ให้รู้ใจของตนทั้งหมด คิดไปอย่างไรก็รู้ และ

หากว่าคิดออกไปข้างนอกผิดหน้าที่ ก็นำใจกลับเข้ามา ตั้งไว้เพื่อที่จะแสดง เพื่อที่จะฟัง ไปตามหน้าที่ พร้อมทั้งกายนี้บัดนี้ก็กำลังนั่งอยู่ในอิริยาบถนี้

คือว่าศึกษา คือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้กายทั้งหมด ทั้งรูปกายทั้งนามกายนี้ หายใจเข้าหายใจออก เป็นอันว่าในขั้นนี้ให้รู้ ๒ อย่างพร้อมกัน อย่างหนึ่งก็คือว่ากายทั้งหมด อย่างหนึ่งก็คือว่าลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้รู้ ๒ อย่างพร้อมกัน การรู้อย่างนี้จะให้บังเกิดผล ทำให้ใจไม่ไปไหน เพราะว่ามีหน้าที่จะต้องรู้อยู่ถึง ๒ อย่าง คือต้องรู้กายทั้งหมดด้วย และต้องรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย พระอาจารย์ในชั้นเดิมท่านอธิบายอย่างนี้

กายทั้งหมดหมายถึงกองลม

พระอาจารย์ในภายหลังต่อมา ท่านอธิบายแคบเข้ามาว่า คำว่ากายทั้งหมดนั้นหมายถึงกองลม เพราะกายแปลว่ากอง แปลว่าหมู่ แปลว่าประชุม เพราะฉะนั้น จึงหมายถึงกองของลมหายใจ หมู่ของลมหายใจ หรือประชุมของลมหายใจ เพราะฉะนั้น จึงให้ทำความรู้ลมหายใจทั้งหมดโดยวิธีที่ได้อธิบายมาในเบื้องต้นแล้ว คือให้เดินตามดูลมหายใจทั้ง ๓ จุด และเมื่อเดินไปเดินมาด้วยสติ ดูลมหายใจทั้ง ๓ จุดนี้ จนจิตรวมตัวเข้าได้ดีพอสมควรแล้ว ก็ลงนั่งดูลมหายใจทั้ง ๓ จุด นั่งดูให้รู้ให้เห็นทั้ง ๓ จุด ในขณะหายใจเข้า ในขณะหายใจออก

อธิบายดั่งนี้เป็นการอธิบายที่แคบเข้ามา เพราะลมหายใจ

นี้ก็ถือว่าเป็นกายอย่างหนึ่งเหมือนกัน จึงจัดเข้าในหมวดกาย ก็เป็นการอธิบายที่ใช้ได้ เพราะฉะนั้น หากถือตามอธิบายนี้ ก็ปฏิบัติดังที่กล่าวนั้น คือ ด้วยสตินี้เองเดินดูนั่งดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกทั้ง ๓ จุด ให้ครบทั้ง ๓ จุด ให้สติอยู่ทั้ง ๓ จุด ในการหายใจเข้าและในการหายใจออก ไม่ตกหล่น ให้ศึกษาคือ สำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้กายทั้งหมดหายใจเข้า เราจักรู้ กายทั้งหมดหายใจออก

อานาปานัสสติขั้นที่ ๔

ข้อ ๔ ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักสงบระงับกายสังขารหายใจเข้า เราจักสงบระงับกายสังขารหายใจออก

กายสังขารเครื่องปรุงกาย

กายสังขารนั้นแปลว่าเครื่องปรุงกาย ท่านอธิบายว่าได้แก่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี้เองได้ชื่อว่ากายสังขาร คือเป็น เครื่องปรุงกาย เพราะร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ก็ด้วยมีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ชีวิตของกายนี้จึงดำรงอยู่ ถ้าดับลมเสีย เมื่อใด ก็สิ้นชีวิตเมื่อนั้น กายก็แตกสลาย เพราะฉะนั้น ท่าน จึงจัดเอาลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ว่า เป็นกายสังขารเครื่อง ปรุงกาย ปรุงแต่งกายให้ดำรงอยู่ ให้มีชีวิตอยู่

แต่คราวนี้จะทำอย่างไรในการระงับกายสังขาร ไม่ทำให้ สิ้นชีวิตไปหรือ ก็ตอบว่า ไม่ได้มุ่งให้กลั้นลมหายใจเข้าออก เพราะเป็นไปไม่ได้ ทุกคนต้องหายใจเข้า ต้องหายใจออก

ไม่มีใครที่จะหยุดได้ หยุดเมื่อใด ร่างกายก็แตกสลายเมื่อนั้น สิ้นชีวิตเมื่อนั้น

เพราะฉะนั้น ระงับกายสังขารนี้ จึงมีความหมายว่า ระงับการปรุงแต่งที่เป็นส่วนหยาบในการหายใจ การหายใจนั้นก็ให้มีอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าระงับอาการที่เป็นส่วนหยาบ อาการที่เป็นส่วนหยาบนี้ก็มี ๒ อย่าง คือส่วนหยาบสำหรับคนปรกติที่ไม่ได้ปฏิบัติ คือเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัตินั้น การหายใจทั่วท้องโดยปรกติ ก็ชื่อว่าเป็นปรกติ ไม่ใช่หยาบ แต่ว่าหยาบนั้นจะต้องมีในขณะที่ เช่นวิ่ง วิ่งเหนื่อยหอบ หายใจฮักๆๆ นั่นเรียกว่าหยาบ นี่สำหรับคนปรกติ

แต่ว่าสำหรับผู้ที่ปฏิบัตินั้น แม้การหายใจที่หายใจอยู่โดยปรกตินี้ ที่เรียกว่าหายใจทั่วท้อง ก็ยังหยาบ

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติระงับนั้น จึงหมายถึงว่าคอยคุมการหายใจในขณะปฏิบัติ ให้เป็นไปโดยปรกตินี้เอง เป็นขั้นตอนขึ้นไป ไม่ไปบังคับให้หายใจสั้น ให้หายใจยาว แต่ให้เป็นไปโดยปรกติ คือเมื่อลมหายใจละเอียดเข้า เพราะเหตุว่าจิตละเอียด สงบ กายละเอียดคือสงบ หายใจก็สงบเข้า อาการหายใจของร่างกายที่ปรากฏ เช่น ท้องที่พองหรือยุบก็จะน้อยเข้าๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้นนั้น

และในขั้นนี้ก็จะต่อไปอีกหน่อยหนึ่งว่า เมื่อจิตสงบมากขึ้น ร่างกายสงบมากขึ้น อาจจะมีปฏิกิริยาอะไรบางอย่างทำให้เกิดอาการ เช่นหอบ หรือว่าเกิดอาการอย่างอื่น เช่นว่า

ร่างกายนี้เองที่โอนเอนไปข้างหน้าบ้าง โอนเอนไปข้างหลังบ้าง ข้างๆ บ้าง หรือว่าเกิดอาการเมื่อยเจ็บต่างๆ ของร่างกาย เป็นเหน็บบ้างอะไรบ้างเป็นต้น เหล่านี้เป็นเรื่องของกายสังขาร คือปรุงแต่งทางกายทั้งนั้น อันเกิดจากการปฏิบัติทางกรรมฐานข้อนี้หรือข้ออื่นก็ตาม ต้องตั้งใจระงับไม่ให้มีอาการเช่นนั้น

เมื่อมีอาการเช่นนั้นบังเกิดขึ้น ก็ให้ทำความรู้ รู้แล้วก็ให้จัดร่างกายของตน เช่นว่ามีการโอนเอนไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างๆ ก็ให้ร่างกายของตนตั้งตรง ให้สงบเป็นปรกติ หอบก็ให้ทำจิตให้เป็นปรกติ ไม่ให้หอบ หรือไม่ให้ขัดข้อง อึดอัดก็เหมือนกัน หรือว่าเมื่อยเจ็บก็จะต้องจัดการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ หรือว่าระงับความเมื่อยเจ็บด้วยการเพ่งดูเวทนาเป็นต้น ให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่โดยปรกติ ไม่ให้มีอาการแทรกซ้อนอะไรเข้ามา และให้สงบไป สงบไป ลมหายใจก็จะสั้นเข้าเอง สั้นเข้าเอง จนถึงรู้สึกว่าท้องเองก็ไม่พองไม่ยุบ รู้สึกว่าหายใจแค่ถึงอุระจากอุระออกเท่านั้น แล้วต่อไปก็ไม่ถึงอุระ เหมือนอย่างหายใจอยู่แค่ปลายจมูก แล้วต่อไปก็จะรู้สึกเหมือนอย่างว่า ที่ปลายจมูกก็ไม่ปรากฏ แต่ความจริงหายใจ หายใจเข้าหายใจออกอยู่โดยปรกตินั้นเอง แต่ว่าอย่างละเอียดมาก ทำไมจึงละเอียด เพราะว่าร่างกายละเอียด และจิตใจก็ประณีตละเอียดด้วยความสงบหรือด้วยสมาธิ จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่วอกแวกไปข้างไหน ดังนี้แหละจึงจะถึงขั้นที่สุดของข้อกายานุปัสสนา อันเกี่ยวแก่ลมหายใจเข้าออกนี้ อันเป็นขั้นที่ ๔

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๘
กายานุปัสสนา ๔ ขั้น (ต่อ)



บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงทางปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ โดยอาศัยลมหายใจเข้าออก และได้แสดงในข้อกายานุปัสสนามาแล้ว ซึ่งการปฏิบัติก็ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็น ๔ ชั้น ชั้นที่ ๑ หายใจเข้าออกยาวก็ให้รู้ ชั้นที่ ๒ หายใจเข้าออกสั้นก็ให้รู้ ชั้นที่ ๓ ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า จักรู้กายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออก ชั้นที่ ๔ ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า จักสงบระงับกายสังขารเครื่องปรุงกาย (คือลมหายใจเข้าหายใจออก) หายใจเข้าหายใจออก

ก่อนที่จะต่อไป ก็จะขอเพิ่มเติมไว้ตรงนี้ก่อนว่า **ทางปฏิบัติทั้ง ๔ ชั้นที่แสดงมาแล้วนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้เองในพระสูตร** มาในชั้นหลัง พระอาจารย์ได้อธิบายถึงวิธีปฏิบัติ และได้แนะวิธีปฏิบัติไว้ต่างๆ กัน

เช่นว่า ในการเริ่มปฏิบัตินั้น จิตยังไม่สงบ เปรียบเหมือนอย่างว่าน้ำเชี่ยว การพายเรือ เมื่อผ่านน้ำเชี่ยว ใช้พายแต่เพียงอย่างเดียว อาจไม่สามารถนำเรือไปได้ ต่อใช้ถ่อช่วย ค้ำจุนให้เรือผ่านที่น้ำเชี่ยวนั้น

เครื่องประคองจิต

ก็เปรียบเหมือนอย่างจิตที่ยังฟุ้งซ่าน การนำจิตให้ตั้งกำหนดลมหายใจเข้าออกอาจสำเร็จยาก ฉะนั้น ท่านจึงให้ใช้วิธีช่วยค้ำจุนจิตให้อยู่กับลมหายใจ ด้วยวิธีใช้นับ หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ เรียกว่านับช้า ๑-๑, ๒-๒ ไปจนถึง ๕-๕ แล้วก็กลับมา ๑-๑, ๒-๒ จนถึง ๖-๖ แล้วก็กลับมา ๑-๑, ๒-๒ จนถึง ๗-๗ แล้วก็กลับต้นมาจนถึง ๘-๘ แล้วกลับต้นมาจนถึง ๙-๙ แล้วก็กลับต้นมาจนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๕-๕ ใหม่ แล้วก็เติมขึ้นอีกทีละจำนวนจนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับใหม่ เรียกว่านับช้า

ก็เปรียบเหมือนอย่างว่า การนับนี้เป็นถ่อสำหรับที่จะค้ำเรือให้ไปผ่านแม่น้ำเชี่ยวได้ คือให้จิตที่ฟุ้งซ่านนี้ได้มากำหนดในลมหายใจเข้าออก เป็นอันว่าเหมือนอย่างมีอารมณ์ ๒ อย่างพร้อมกันไป คือให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง และให้จิตอยู่กับการนับอีกอย่างหนึ่ง เมื่อนับช้าดั่งนี้จนจิตสงบตามสมควรแล้ว ก็ให้เปลี่ยนจากนับช้าเป็นนับเร็ว คือหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ ไม่ต้องนับคู่ แต่ในทีแรกพอถึง ๕ แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะไม่ใช้นับเป็นตอนๆ แบบขยักขย่อน

อย่างนั้นทั้งนับช้านับเร็ว จะนับ ๑-๑ ไปจนถึง ๑๐-๑๐ ทีเดียว หรือว่านับ ๑ ถึง ๑๐ ทีเดียว หรือมากไปกว่านั้น ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติ

แต่ว่าท่านอธิบายว่า ที่กำหนดไว้ไม่ให้นับเกิน ๑๐ นั้น ก็เพื่อมิให้จิตต้องเป็นกังวลในการนับที่มีจำนวนมากๆ เมื่อนับจำนวนน้อยๆ เพียงแค่ ๑-๑๐ ก็ไม่ทำให้ต้องกังวลในการนับมาก เพราะจะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก ส่วนการนับนั้นกำหนดให้การนับเพื่อเป็นเครื่องประคองจิตให้อยู่เท่านั้น

แต่อาจารย์ผู้ปฏิบัติก็ใช้วิธีอื่น เช่นว่า หายใจเข้า **พุท** หายใจออก **โธ** แทนนับ ซึ่งวิธีกำหนด **พุทโธ** ดั่งนี้ ก็เป็นที่นิยมกันมาก และก็ยังมีวิธีอื่นอีก เช่น วิธีที่กำหนดท้องที่พองหรือยุบ ก็เป็นวิธีประคองจิตไว้ เหมือนอย่างถ่อ เช่นเดียวกัน และเมื่อดูตามอุปมาของท่าน ว่าการนับเหมือนอย่างถ่อค้ำเรือเมื่อผ่านน้ำเชี่ยว ก็แสดงว่าเมื่อน้ำไม่เชี่ยวแล้ว ก็ไม่ต้องนับ กำหนดลมหายใจเข้าออกแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องแบ่งไปกำหนด ๒ อย่างพร้อมๆ กัน

ข้อควรปฏิบัติในขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒

วิธีที่ท่านสอนไว้นี้ เมื่อไปพิจารณาเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ก็จะเห็นว่า ควรใช้ได้ในขั้น ๑ ขั้น ๒ ตามที่ได้แสดงแล้ว ขั้น ๑ หายใจเข้าออกยาวก็ให้รู้ ขั้น ๒ หายใจเข้าออกสั้นก็ให้รู้ คือในขั้น ๑ ขั้น ๒ นี้ กำหนดลมหายใจแต่เพียงอย่างเดียว เพียงแต่ให้รู้ว่ายาวหรือสั้น และในขั้น ๑ ขั้น ๒ นี้

ก็เป็นขั้นที่เริ่มปฏิบัติ อันกล่าวได้ว่าอยู่ในระยะที่จิตยังฟุ้งซ่าน ยังกวัดแกว่ง ยังกระสับกระส่าย เหมือนอย่างน้ำเชี่ยว ยากที่จะรวมเข้ามาได้ ก็ใช้ถ่อช่วยอีกแรงหนึ่ง จึงเห็นว่าใช้ได้สำหรับในขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒

ข้อควรปฏิบัติในขั้นที่ ๓ และขั้นที่ ๔

แต่เมื่อมาถึงขั้นที่ ๓ ที่ ๔ แล้ว ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้นั้น ว่าขั้นที่ ๓ ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้กายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออก ก็เป็นการกำหนด ๒ อย่างเหมือนกัน คือว่าให้รู้กายทั้งหมด ไปพร้อมกับรู้หายใจเข้า รู้หายใจออก จึงเป็นการกำหนดให้รู้ ๒ อย่างไปพร้อมกัน

แม้ในขั้นที่ ๔ ก็เช่นเดียวกันว่า ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักระงับกายสังขารเครื่องปรุงกาย หายใจเข้าหายใจออก ก็เป็นอันปฏิบัติให้รู้ ๒ อย่างในขณะเดียวกัน คือว่าให้รู้ระงับกายสังขารเครื่องปรุงกายด้วย ให้รู้ลมหายใจเข้าหายใจออกด้วย ไปพร้อมกัน ก็แปลว่ามี ๒ อย่าง

ฉะนั้น จะแถมการนับ หรือแม้การบริกรรมอย่างอื่นเข้ามาอีก ก็กลายเป็น ๓ อย่าง ซึ่งเป็นการปฏิบัติยาก เมื่อมาถึงขั้นที่ ๓ ที่ ๔ นี้แล้ว **จึงเห็นว่าควรจะต้องงดการนับ หรือการบริกรรมอย่างอื่น** มาปฏิบัติตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอย่างขั้นที่ ๓ ก็ให้รู้กายทั้งหมด ไปพร้อมกับหายใจเข้าหายใจออก ขั้นที่ ๔ ก็ให้รู้ระงับกายสังขารเครื่องปรุงกาย ไปพร้อมกับหายใจเข้าหายใจออก แปลว่ารู้ ๒ อย่างพร้อมกัน

และในขั้นที่ ๓ ที่ตรัสสอนไว้นั้น เมื่อปฏิบัติก็ย่อมจะรู้สึกได้ด้วยตนเองว่า ความรู้ลมหายใจเข้าออกนั้น กว้างออกไปกว่าที่จะกำหนดเพียงแค่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าออกไปจนถึงกายทั้งหมด ซึ่งได้แก่รูปกายนามกาย

รูปกาย

รูปกายนั้น เมื่อว่าถึงรูปกายทั้งหมด ก็ได้แก่รูปกายทั้งหมดของทุกๆ คน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยที่สุดเป็นที่สุดโดยรอบนี้

และแม้ท่านอาจารย์จะอธิบายว่าหมายถึงกองลม ที่หายใจเข้า ที่หายใจออก แต่ว่ากองลมนั้น ก็กำหนดให้แคบก็ได้ ให้กว้างก็ได้ เพราะลมที่หายใจเข้าหายใจออกนั้น ย่อมเป็นลมที่ซาบซ่าน

กำหนดให้ซาบซ่านไปทั่วร่างกายก็ได้ ทั้งเข้าทั้งออก และจะกำหนดดูลมเดินเข้าเดินออก ทั้งหมดที่แบ่งเป็น ๓ จุด ดังที่ได้อธิบายแล้ว ดังนั้นก็ได้ แต่ว่าเมื่อกำหนดให้กว้างออกไปจนถึงกายทั้งหมดนี้ ก็เป็นการปฏิบัติครอบคลุมทั้งหมด

นามกาย

และนามกายนั้นก็คือดูใจนี้เอง ใจที่รู้ที่คิด ใจรู้ใจคิดอย่างไร ก็รู้ ใจรู้ใจคิดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ก็รู้ว่าเดี๋ยวนี้ใจรู้ใจคิดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก แล้วก็ต้องการให้เป็นอย่างนั้น หากใจออกไปก็ต้องนำเข้ามาใหม่ แต่ก็ต้องให้รู้ใจ ว่าคิดอะไร รู้อะไรอยู่ในขณะที่ปฏิบัติ

รู้กายทั้งหมด

ก็เป็นอันว่า ให้จิตอยู่ในขอบเขตของกายทั้งหมดนี้ ทั้งรูปกายทั้งนามกาย รู้กายรู้ใจของตัวเอง และเมื่อรู้กายรู้ใจของตัวเอง ก็ย่อมรู้ลมหายใจเข้าออกรวมอยู่ด้วย เหมือนอย่างว่าเมื่อคนเลี้ยงเด็กไกวเปลเด็ก นั่งอยู่ที่โคนเสาข้างหนึ่งของเปลแล้วไกว ก็มองเห็นเด็กที่นอนอยู่ในเปล เปลก็แกว่งไปแกว่งมาเมื่อมองเห็นเปลทั้งหมด ก็ต้องเห็นเด็ก

เพราะฉะนั้น เมื่อรู้กายทั้งหมด ก็ย่อมเห็นลมหายใจเข้าออก ก็ย่อมรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่ด้วย ย่อมรู้ว่าใจนี้คิดอยู่รู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เป็นอันว่าใจรวมอยู่ในกายใจทั้งหมดนี้ของตนเอง ไม่ออกไปข้างนอก ก็เป็นอันว่าจำกัดวงของจิตให้แคบเข้ามา ให้อยู่ในภายใน ภายในกายภายในใจทั้งหมดนี้เอง ไม่ไปข้างไหน ลองนึกดูว่า เรากำหนดเหมือนอย่างเห็นตัวเราเองทั้งหมดนี้นั่งอยู่ และก็นั่งหายใจเข้าอยู่ นั่งหายใจออกอยู่คล้ายๆ กับว่า ตัวเราเองนี้ออกไปยืนอยู่ข้างนอกแล้วมองเข้ามาดูที่ตัวของเราที่กำลังนั่งอยู่นี้ ก็เห็นตัวเราทั้งหมด นั่งหายใจเข้าหายใจออกอยู่ แล้วก็รู้ใจทั้งหมดที่คิดอยู่ที่รู้อยู่ ดังนี้ก็เป็นอันว่า เป็นเหตุให้ใจรวมเข้ามา รู้ทั้ง ๒ อย่าง รู้กายทั้งหมด ไปพร้อมกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ได้ในขั้นที่ ๓

ในการปฏิบัติดังนี้ จะไปมัวนับอยู่นั้นไม่สะดวก หรือมีกำหนดอย่างอื่นก็ไม่สะดวกเช่นเดียวกัน เพราะไม่สามารถจะแบ่งใจออกไปอีกได้ ต้องให้ใจอยู่ที่กายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออกเท่านั้น

สงบกายสังขาร

วิธีของพระพุทธเจ้านี้ให้เพ่งให้ดี ให้เข้าใจ แล้วจะเห็นว่าถูกต้อง และปฏิบัติได้ อันจะนำให้ถึงขั้นที่ ๔ คือขั้นที่ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักสงบระงับกายสังขารเครื่องปรุงกายหายใจเข้าหายใจออก ก็เหมือนอย่างว่าเราออกไปนั่งดูกายของตัวเราเอง ซึ่งหายใจเข้าหายใจออกอยู่ เมื่อเห็นว่ากายนี้โคลงไปโคลงมา ก็ต้องกำหนดทำให้กายนี้ไม่โคลง แต่ให้นั่งสงบเป็นปรกติ และถ้าเห็นว่า อยากให้หายใจเร็วบ้างช้าบ้าง เบาบ้างแรงบ้าง ก็ต้องระงับเสียอีก ก็จะไปอยากไม่ได้ ต้องปล่อยให้หายใจไปโดยปรกติ และเมื่อเห็นว่ามีอาการเมื่อยบ้าง เป็นเหน็บบ้าง ก็ต้องดำเนินการระงับ ไม่ใส่ใจในการเมื่อย แก้เมื่อยเสียด้วยการอธิษฐานลมให้แผ่ไปในตรงที่เมื่อยนั้น แต่ถ้าหากว่าเมื่อยเต็มที่ ก็ต้องยอมที่จะเปลี่ยนอิริยาบถ เช่นพลิกขาในการนั่ง หรือขยับขาเล็กน้อย อะไรเป็นต้น เป็นการช่วยและก็คอยประคับประคองใจ ให้ปล่อย ให้เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาที่สุด โดยไม่ไปคิดตบแต่งให้เป็นอย่างโน้นให้เป็นอย่างนี้ และเมื่อปฏิบัติให้เข้าทางดั่งนี้แล้ว ใจก็จะรวมดีขึ้น กายเองก็สงบดีขึ้น และหายใจเข้าหายใจออกก็จะมาปรากฏอยู่ทั่วตัวทั่วใจ

อาการที่แสดงว่าได้อานาปานัสสติสมาธิ

ความปรากฏของหายใจเข้าหายใจออกอยู่ทั่วตัวอันหมายถึงส่วนกาย และทั่วใจนี้ เป็นการแสดงว่าได้อานาปานัสสติ-สมาธิ คือสมาธิที่ได้จากสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก

และกายก็จะสงบไปพร้อมกับใจที่สงบ อาการของร่างกายที่หายใจต่าง ๆ ก็จะสงบลง ๆ

แต่อันที่จริงหายใจอยู่ เพราะเมื่อจิตใจสงบ และเมื่อกายสงบ อาการของร่างกายที่หายใจ ก็ไม่จำเป็นจะต้องหยาบเหมือนอย่างปรกติสามัญ อาการที่หายใจเองก็ละเอียดเข้า ๆ คือไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ความเคลื่อนไหว อาการเคลื่อนไหวของกายก็น้อยเข้า อาการเคลื่อนไหวของจิตใจก็น้อยเข้า อาการเคลื่อนไหวของร่างกายที่หยาบ ก็เพราะว่าอาการเคลื่อนไหวของจิตหยาบ เมื่ออาการเคลื่อนไหวของจิตละเอียด อาการเคลื่อนไหวของกายก็ละเอียดตาม

เพราะฉะนั้น จิตที่สงบอยู่กับลมหายใจเข้าออก กายและใจหายใจเข้าหายใจออกอยู่อย่างละเอียด จึงเป็นกายและจิตที่ละเอียด การหายใจก็เป็นไปอย่างละเอียด จนถึงแม้ว่าความเคลื่อนไหวของร่างกายสงบลงไป เพราะเหตุว่าจิตละเอียดที่สุด กายก็ละเอียดที่สุดตามกัน

เมื่อจิตละเอียดที่สุด กายละเอียดที่สุด อาการเคลื่อนไหวในการหายใจอย่างปรกติสามัญก็หยุดลง เหมือนอย่างไม่หายใจ ท้องไม่มีพองไม่มียุบ และอาการที่ลมกระทบปลายจมูก ลงไปถึงทรวงอก ถึงท้อง ก็สงบลงหมด จนถึงว่าแม้มากระทบแผ่ว ๆ ที่ปลายจมูกก็สงบหมด เหมือนอย่างไม่หายใจ และในขณะที่เป็นเช่นนั้น ก็จะไม่มีความรู้สึกอึดอัด จะรู้สึกว่ามีความผาสุกสบายเป็นปรกติ และการหายใจนั้นก็คงหายใจอยู่

นั่นเอง หายใจเข้าหายใจออกอยู่นั่นเอง แต่ว่าเป็นอย่างละเอียดที่สุด เป็นไปตามกายและจิตที่ละเอียดดังกล่าว เมื่อเป็นดั่งนี้ก็เป็นอันว่าได้ในขั้นที่ ๔

ผู้ที่ได้ในขั้นที่ ๔ นี้ ถ้าคนอื่นมองก็รู้สึกตกใจว่าไม่หายใจ หรือเมื่อตนเองใจออกมาดูกาย เห็นว่ากายไม่หายใจก็ตกใจดั่งนี้ก็มี บางคนก็มาแสดงอย่างนั้น ว่าตกใจ กลัวตาย ก็ต้องถอนใจออกมา พอกายหยาบใจหยาบ ก็หายใจเป็นปรกติ แต่ความจริงนั้นไม่ต้องตกใจไม่ต้องกลัวตาย เป็นลักษณะของธรรมชาติ ต้องเป็นดังนั้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงว่า ลมหายใจเข้าออกนี่แหละเป็นตัวกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งจะพึงได้ในขณะที่จะต้องถึงขั้นที่ ๔ ระงับกายสังขาร ถึงขั้นที่ว่ากายทั้งหมดและใจทั้งหมดหายใจด้วยกันอย่างละเอียดที่สุด เป็นอันว่าได้ถึงขั้นที่ ๔ และขั้นที่ ๔ นี้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้เองเป็นตัวกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นสติปัฏฐานขั้นกาย อันเป็นขั้นที่ ๑

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป



ตอนที่ ๙
เวทนานุปัสสนา ๔ ขั้น



บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงอานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกในชั้นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณากาย ๔ ชั้นแล้ว และเมื่อถึงชั้นที่ ๔ นี้ จิตกับลมหายใจย่อมรวมกันอยู่ พร้อมกับกายทั้งหมดใจทั้งหมด ซึ่งสงบตั้งมั่นและละเอียดอ่อน จิตได้สัมผัสกับสติและสมาธิอย่างดียิ่ง จึงเกิดปีติคือความอิ่มใจ ก่อนแต่จะพบกับสติสมาธิดั่งนี้ จิตย่อมกระสับกระส่ายดิ้นรนไปอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง หลงสยบติดอยู่บ้าง ซึ่งอะไร ๆ ในโลก จิตจึงมีลักษณะที่เศร้าหมอง ประกอบด้วยความอยากความดิ้นรน อันทำให้จิตใจแห้งแล้ง ไม่แช่มชื่น

เวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๑

แต่เมื่อมาพบกับสติกับสมาธิ รวมอยู่กับกายใจทั้งหมดกับลมหายใจ จิตได้พบกับความสงบ ความละเอียดอ่อน

อาการที่ดิ้นรนที่หิวระหาย กระสับกระส่ายก็สงบไป จิตจึงได้ดูดดื่มความสงบ ความบริสุทธิ์ ซึ่งยังไม่เคยพบมาก่อน จึงได้ความดูดดื่มใจ อิ่มใจ สงบใจ แต่ก่อนนั้นใจยังไม่เคยอิ่ม ยังกระหายหิว ในอารมณ์ทั้งหลายที่เป็นกาม แต่ครั้นสงบได้ด้วยสติสมาธิ กายใจลมหายใจรวมกันอยู่ ได้ดูดดื่มความสงบ จึงมีความอิ่มใจ ใจที่หิวระหายกระวนกระวายก็หาย ร่างกายที่เมื่อยขบต่าง ๆ ก็หายหมด ปีติจึงบังเกิดขึ้น เป็นความอิ่มใจ

ปีติ ๕

ซึ่งปีตินี้ ท่านแสดงไว้ตั้งแต่อย่างหยาบไปหาอย่างละเอียด หรือน้อยไปหามาก คือเบื้องต้นก็จะได้ **ขุททกาปีติ** ปีติอย่างน้อย อันทำให้น้ำตาไหลขนชัน เมื่อแรงขึ้นก็เป็น **ขณิกาปีติ** ปีติชั่วขณะ อันทำให้รู้สึกเสียวแปลบเหมือนอย่างฟ้าแลบ ยิ่งขึ้นก็เป็น **โอกกันติกาปีติ** ปีติเป็นพัก ๆ ทำให้รู้สึกซู่ซ่ามากยิ่งกว่าเสียวแปลบปลาบ เหมือนอย่างคลื่นกระทบฝั่ง แรงขึ้นอีกก็เป็น **อุพเพงคาปีติ** ปีติอย่างโลดโผน ทำให้ใจฟูจนถึงบางคราวทำให้เปล่งอุทานขึ้นมา โดยที่มิได้เจตนามาก่อน หรือทำให้กายเบา กายลอย กายโลดขึ้น และ(รวมถึงปีติ)อย่างแรงที่มีอาการดั่งนี้ แต่ไม่ละเอียด, ที่ยิ่งกว่านั้น ก็เป็นปีติอย่างแรง แต่ละเอียด เป็น **ผรณาปีติ** ปีติที่ซาบซ่านไปทั่วจิตใจและร่างกาย ทั่วสรรพางค์กาย เมื่อปีติบังเกิดขึ้น **ก็ให้ทำความรู้ทั่วถึงปีติที่บังเกิดขึ้นนั้น** กำหนดดูให้รู้จักปีติที่บังเกิดขึ้นนั้น ในขั้นนี้เป็นอันว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเต็มขั้น ก็เลื่อนขึ้นมาเองเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่พิจารณาเวทนา

กำหนดเวทนา อันได้แก่ความรู้สึกที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ปีตินี้ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง ซึ่งบังเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน หรือปฏิบัติสมาธิแม้ในกรรมฐานบทอื่น เมื่อจิตได้สมาธิ ก็จะได้ปีติบังเกิดขึ้นเอง ตามขั้นตอนเอง

เวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๒

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับกำหนดเวทนาคือปีติที่บังเกิดขึ้นตามที่เป็นไปจริงอย่างไร เป็นอันว่าตั้งสติกำหนดรู้ ๒ อย่าง ลมหายใจเข้าออกด้วย ปีติที่บังเกิดขึ้นด้วย และเมื่อได้ปีติดั่งนี้ **ก็ย่อมจะได้สุขที่สืบเนื่องจากปีติ** เป็นการได้สุขที่สืบเนื่องกันขึ้นไปเอง คือความสบายกายความสบายใจ ร่างกายก็สบาย ไม่มีเมื่อยขบเจ็บปวดอะไรทั้งหมด จิตใจก็สบาย และสงบกายสงบใจประกอบอยู่ในสุขที่ได้

พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออกไปพร้อมกับกำหนดสุขที่บังเกิดขึ้น เป็นอันว่าได้เลื่อนขึ้นสู่ขั้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน **ตั้งสติกำหนดตามดูตามรู้ตามเห็นเวทนาขั้นที่ ๑ คือปีติ ขั้นที่ ๒ คือสุข** ซึ่งทั้งปีติทั้งสุขนี่บังเกิดขึ้นเอง บังเกิดขึ้นจริงตามลำดับ และในการปฏิบัตินั้น ก็ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้ทั่วถึงปีติหายใจเข้าหายใจออก เราจักรู้ทั่วถึงสุขหายใจเข้าหายใจออก เป็นอันว่าทั้ง ๒ ขั้นนี้ก็ให้ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่าจักรู้ทั้งสอง เวทนาขั้นที่ ๑ ก็ให้รู้ทั้งลมหายใจเข้าลมหายใจออก และปีติที่บังเกิดขึ้นตามที่เป็นจริง และเวทนาขั้นที่ ๒ ก็ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดให้รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก พร้อมทั้งสุขที่บังเกิดขึ้นตามเป็นจริง

จิตตสังขารเครื่องปรุงจิต

และปีติกับสุขนี้เมื่อบังเกิดขึ้น ก็ทำให้จิตใจนี้เพลิดเพลินอยู่กับปีติ เพลิดเพลินอยู่กับสุขได้ เพราะว่าทั้งปีติและทั้งสุขนี้เป็นสุขเวทนาด้วยกัน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าเป็นจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต คือสัญญาและเวทนา เวทนานั้นมาก่อน สัญญาก็ตามเวทนา ตามลำดับในขันธ์ ๕ คือเมื่อเวทนาบังเกิดขึ้นเป็นเวทนา ก็จำได้หมายรู้ในเวทนา ก็เป็นสัญญา แต่เรียกเอาสัญญาออกหน้าเป็นสัญญาเวทนา

ทั้ง ๒ นี้เป็นจิตตสังขารดังกล่าว เครื่องปรุงใจ คือปรุงจิตใจให้ยินดีก็ได้ ให้ยินร้ายก็ได้ เมื่อเป็นปีติเป็นสุข ก็เป็นสุขเวทนาเหมือนกัน ก็ปรุงใจให้ยินดี อันทำให้เกิดราคะคือความติดใจยินดี นันทิคือความเพลิดเพลินติดอยู่ และทำให้เกิดตัณหา ความอยากได้ความต้องการสุขเวทนา แต่ถ้าหากว่าเป็นทุกขเวทนาที่ตรงกันข้าม ก็เป็นจิตตสังขารปรุงจิตใจให้ยินร้ายไม่ต้องการ

ทุกขเวทนาในการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติกรรมฐานนี้ เมื่อเริ่มปฏิบัติ จิตยังไม่ได้สติยังไม่ได้สมาธิ ย่อมเกิดทุกขเวทนาในการปฏิบัติ ฉะนั้นทุกขเวทนานี้จึงเป็นจิตตสังขารปรุงจิตใจให้ยินร้าย ทำให้ไม่ชอบไม่อยากทำ อยากเลิก เพราะรู้สึกว่าเป็นทุกข์ในการปฏิบัติเป็นทุกขเวทนา จิตจึงใคร่ที่จะสลัดกรรมฐานออกอยู่เสมอ จิตมักตกออกไปสู่กามคุณารมณ์ อันเป็นที่อาศัยของจิตที่เป็น

กามาพจร หยั่งลงในกาม ปรากฏเป็นนิวรณ์ทั้งหลายบังเกิดขึ้นกลุ้มรุมจิตใจอยู่เป็นอันมาก ระงับจิตใจจากนิวรณ์ได้ยาก จิตก็อยู่ได้ยาก

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเปรียบไว้ ว่าเหมือนอย่างจับปลาขึ้นมาจากน้ำ วางไว้บนบก ปลาก็จะดิ้นลงน้ำ เพราะว่าบกไม่ได้เป็นที่อยู่ของปลา ส่วนในน้ำเป็นที่อยู่ของปลา ปลาก็จะดิ้นไปหาที่อยู่ของตนคือน้ำ

ที่อยู่ของจิตที่เป็นกามาพจร

จิตที่เป็นกามาพจรที่หยั่งลงในกามก็เช่นเดียวกัน เมื่อยกจิตขึ้นมาสู่กรรมฐาน ซึ่งไม่ใช่เป็นที่อยู่ของจิตมาแต่ก่อน จิตไม่มีความสุขในกรรมฐาน มีความทุกข์ในกรรมฐาน เหมือนอย่างปลาที่ถูกวางไว้บนบก มีความทุกข์อยู่บนบก ไม่มีความสุขอยู่บนบก จิตจึงได้ดิ้นรน ไม่ต้องการที่จะอยู่ในกรรมฐาน ต้องการที่จะกลับไปอยู่ในอาลัยคือน้ำ อันได้แก่กามคุณารมณ์ อันเป็นที่อยู่ของจิตที่เป็นกามาพจร หรือหยั่งลงในกามของสามัญชนทั่วไป เพราะไม่ได้สุขนั่นเอง

แต่ครั้นเมื่อมาได้ปีติได้สุข อันรวมกันเป็นสุขเวทนา จิตก็สบาย เมื่อสบายก็ชอบ ก็ติดใจ ใคร่ที่จะอยู่กับปีติและสุขนี้เรื่อยไป ไม่อยากที่จะไปไหน อาการที่ติดใจและติดอยู่นี้ คืออาการที่เป็นราคะความติดใจยินดี นันทิความเพลิน และอาการที่สยบติดก็เป็นอาการของโมหะคือความหลง ทำให้หลงอยู่ในสมาธิ คือหลงในปีติสุขในสมาธิ ติดในปีติสุขสมาธิ

เพราะเหตุที่ปีติและสุขเป็นจิตตสังขาร คือเครื่องปรุงจิตให้ติดให้ยินดี ดังนี้

เวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๓ และขั้นที่ ๔

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณาต่อขึ้นไปอีกว่า **ให้ศึกษากำหนดสำเหนียก ว่าเราจักรู้ทั่วถึงจิตตสังขาร** คือให้รู้ทั่วถึงปีติสุขที่กำลังบังเกิดขึ้นอยู่ ว่าเป็นจิตสังขารเครื่องปรุงจิตหายใจเข้าหายใจออก คือให้รู้จักปีติ ให้รู้จักสุข ว่าเป็นจิตต-สังขารเครื่องปรุงจิตให้ติดใจให้ยินดี ให้รู้จักตามเป็นจริงเพื่อจะได้ไม่ให้ถูกปรุง ไม่ให้ติดใจ ไม่ให้สยบติด อยู่กับปีติกับสุข ก็เป็นเวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๓ คือให้รู้จักจิตตสังขาร

และยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ตรัสสอนให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดอีกขั้นหนึ่งเป็นขั้นที่ ๔ ว่าเราจักสงบระงับจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต คือปีติสุข หายใจเข้าหายใจออก คือในการปฏิบัติตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้ปฏิบัติพร้อมกันไปกับตั้งจิตสงบระงับจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต คือไม่ให้ปีติสุขมาปรุงจิตให้ติดยินดี ให้เพลิดเพลิน ให้ต้องการ ปล่อยให้ปีติสุขนั้นเป็นไปตามธรรมดาของตนเอง

ปีติสุขแม้จะบังเกิดขึ้นอยู่ ก็ให้เป็นเรื่องของปีติ ให้เป็นเรื่องของสุข จิตเพียงแต่รู้ ว่านี่ปีติ นี่สุข แต่ไม่ยึดไม่ติดในปีติในสุข และให้รู้ว่าปีติสุขก็เป็นสิ่งเกิดดับไปทุกขณะจิต ไม่ตั้งอยู่ยั่งยืน แต่ว่าบังเกิดขึ้นต่อเนื่องทุกขณะจิต จึงเหมือนอย่างยืดยาว แต่ความจริงนั้นปีติสุขบังเกิดขึ้นทุกขณะจิต ขณะจิตหนึ่ง

ก็ปีติสุขหนึ่งไปพร้อมกัน แต่ว่าต่อ ๆ ๆ กันไปโดยรวดเร็ว จึงเหมือนเป็นอันเดียวกัน ให้รู้จักว่าปีติสุขเป็นสิ่งที่เกิดดับ เพื่อไม่ให้ปีติสุขปรุงจิตดังกล่าว ปีติสุขก็จะไม่ปรุงจิต แต่จะเกิดขึ้นและดับไปตามธรรมดาของปีติสุขเอง ก็ปล่อยให้ปีติสุขเป็นไป ไม่ต้องคิดดับปีติ ไม่ต้องคิดดับสุข ให้ปีติสุขเกิดขึ้นนั่นแหละไปตามธรรมดาของปีติสุข

คุณและโทษของปีติสุข

เพราะว่าถ้าไม่มีปีติสุข จิตก็เป็นสมาธิไม่ได้ เพราะจิตไม่ต้องการอยู่กับความแห้งแล้ง จิตต้องการอยู่กับความชุ่มชื่นหรือความสุข ตัวปีติสุขนี้จึงเป็นฐานของสมาธิด้วย แต่ในขณะเดียวกันก็มีโทษ ถ้าปล่อยให้ปีติสุขนี้ปรุงจิตให้ติดใจยินดีให้อยากได้ ก็จะทำให้หลงใหลติดอยู่กับปีติสุขเท่านั้น ไม่ต้องการจะปฏิบัติให้คืบหน้าไป เหมือนอย่างเข้านั่งพักในห้องเย็นสบาย ก็เลยนอนหลับสบายไปในห้องเย็นนั้น งานอะไรที่จะต้องทำต่อไป ก็เป็นอันว่าไม่ได้ทำ

ปฏิบัติสมาธิก็เหมือนกัน จะปล่อยให้จิตสยบติดอยู่กับปีติสุขนั้นไม่ได้ แต่จะไม่มีปีติสุขก็ไม่ได้ จะต้องมีปีติสุข หรือต้องมีสุข สมาธิจึงจะตั้งอยู่กับความสุขคือความสบาย ให้มีปีติสุขนั่นแหละตามที่จะมี แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ให้ปีติสุขนั้นปรุงจิตใจให้ติดให้ยินดี คอยระงับเสีย ด้วยความรู้ตามเป็นจริง ว่าเป็นสิ่งที่เกิดดับ และติดเข้าเป็นโทษ ให้รู้ความเป็นจริงด้วย ให้รู้จักโทษด้วย ในการที่ติดปีติสุข ให้ปีติสุขปรุงจิต ก็เป็นขั้นที่ ๔

ในเมื่อถึงขั้นที่ ๔ นี้ ปีติสุขก็จะปรุงจิตไม่ได้ จิตก็จะเป็นจิตที่ได้สมาธิ ได้สติ ได้ลมหายใจเข้าออก ได้ปีติได้สุขประกอบกันอยู่อย่างถูกต้อง ก็เป็นอันว่าเป็นเวทนานุปัสสนาในขั้นที่ ๔ ก็รวมความว่า จิตเลื่อนจากขั้นกายานุปัสสนาขึ้นมา เป็นขั้นเวทนานุปัสสนา

พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนให้

ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้ทั่วถึงปีติหายใจเข้าหายใจออก เป็นขั้นที่ ๑

ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้ทั่วถึงสุขหายใจเข้าหายใจออก เป็นขั้นที่ ๒

ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้ทั่วถึงจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต คือปีติสุข ว่าเป็นจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต ปรุงให้ยินดีติดอยู่เมื่อเป็นสุขเวทนา ให้ยินร้ายเมื่อเป็นทุกขเวทนา นี่เป็นขั้นที่ ๓

และขั้นที่ ๔ ก็ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักหายใจเข้าหายใจออก พร้อมทั้งรู้ทั่วถึงการสงบระงับจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต

เมื่อสงบระงับจิตตสังขารได้ สมาธิ สติ ลมหายใจเข้าออก ปีติ สุข ก็ประกอบกันอยู่อย่างถูกส่วน โดยไม่ปรุงกัน แต่ว่าสนับสนุนในการปฏิบัติสติปัฏฐานปฏิบัติสมาธินี้ ให้แนบแน่นยิ่งขึ้น

การมนสิการในลมหายใจเข้าออกในขั้นนี้ก็แนบแน่นยิ่งขึ้น และพระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ว่า การมนสิการลมหายใจเข้าออกอย่าง

ดี คือการใส่ใจลมหายใจเข้าออกไว้เป็นอย่างดี นี่แหละเป็นตัวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติมาใน ๔ ขั้นนี้ จึงรวมเป็นกายานุปัสสนา ๔ ขั้น เวทนานุปัสสนา ๔ ขั้น เป็น ๘ ขั้นต่อกันขึ้นไปเอง

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป



ตอนที่ ๑๐
จิตตานุปัสสนา ๔ ขั้น



บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตั้งสติพิจารณากายเวทนาจิตธรรม ตามพระพุทธภาษิตที่ได้ตรัสยกอานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นับตั้งแต่ชั้นกายขึ้นไปโดยลำดับติดต่อเนื่องกัน เป็นชั้นกายานุปัสสนา ๔ ชั้น สืบต่อเวทนานุ-ปัสสนา ๔ ชั้น

วันนี้จะต่อชั้นจิตตานุปัสสนา แต่จะแสดงอนุสนธิคือความสืบเนื่องจากชั้นเวทนาว่า ในชั้น ๔ ของเวทนานุปัสสนานั้น ตรัสสอนให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักระงับจิตต-สังขารเครื่องปรุงจิต หายใจเข้าหายใจออก ซึ่งมีอธิบายว่าจิตต-สังขารนั้นได้แก่ สัญญา เวทนา, ชื่อว่าจิตตสังขาร เพราะเป็นเครื่องปรุงจิต ให้ยินดีก็ได้ ให้ยินร้ายก็ได้ ให้หลงสยบติดอยู่ก็ได้

เพราะฉะนั้น ในข้อเวทนาเอง ซึ่งเมื่อปฏิบัติสืบเนื่องขึ้นมาจากชั้นกาย ก็ย่อมจะได้ปีติได้สุขซึ่งเป็นสุขเวทนา ปรกติย่อมจะปรุงใจให้ยินดี คือให้มีราคะติดอยู่ในสุข จึงได้ตรัสสอนในขั้นเวทนา ว่าให้ศึกษาทำความรู้จักสุขเวทนาที่ได้นั้น ว่าเป็นจิตตสังขารเครื่องปรุงจิตให้ติด เป็นการปฏิบัติในขั้น ๓ ของเวทนานุปัสสนา และในขั้น ๔ ก็ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่าจักสงบระงับจิตตสังขาร คือระงับสัญญาเวทนา ไม่ให้ปรุงจิตให้ติด นับเป็นขั้นที่ ๔ ของเวทนานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๑

และเมื่อได้ขั้นที่สุด คือขั้นที่ ๔ ของเวทนานุปัสสนาดั่งนี้แล้ว ก็ให้ปฏิบัติสืบต่อขึ้นมาในขั้นจิตตานุปัสสนา อันเป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๓ คือ **ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้ทั่วจิตหายใจเข้า เราจักรู้ทั่วจิตหายใจออก** อันนับเป็นจิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๑

และก็พึงทราบว่าจิตที่ตรัสสอนให้ทำความรู้ทั่วนี้ เป็นจิตที่ไม่มีจิตตสังขารคือเครื่องปรุงจิตแล้ว จึงเป็นจิตที่สงบระงับจากราคะคือความติดใจยินดีในสุข หรือจากปฏิฆะคือความกระทบกระทั่ง ไม่ยินดีในทุกข์ ที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าความยินดีความยินร้าย เป็นจิตที่สงบจากความยินดีจากความยินร้าย จะกล่าวว่าเป็นจิตที่ตั้งอยู่ในอุเบกขาก็ได้ คือเป็นกลาง ไม่ยินดีติดอยู่ในสุขเวทนา ไม่ยินร้ายในทุกขเวทนาที่ตรงกันข้าม แต่ว่าในที่นี้น่าจะในสุขเวทนา คือในขั้นจิตตานุปัสสนานี้ดังที่ได้

กล่าวมาแล้ว เพราะย่อมได้ปีติได้สุขดังกล่าว จึงเป็นจิตที่สงบจากทุกขเวทนามาในขั้นนั้นแล้ว ปรากฏปีติสุข แต่ว่าเมื่อระงับจิตตสังขาร คือไม่ให้ปีติสุขนี้มาปรุงจิตให้ยินดีติดอยู่ได้แล้ว ก็เป็นจิตที่เป็นกลางๆ ไม่ปรากฏราคะคือความติดอยู่ในสุข ก็ให้ทำความกำหนดรู้จักจิตดั่งนี้ พร้อมกับทำความกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ว่าจิตเป็นดั่งนี้หายใจเข้า จิตเป็นดั่งนี้หายใจออก อันนับว่าเป็นจิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๑

จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๒

เมื่อกำหนดให้รู้จักจิตที่ไม่มีสุขปรุงจิตให้ยินดีติดอยู่ดั่งนี้หายใจเข้าหายใจออกแล้ว ก็ตรัสสอนให้ปฏิบัติต่อ เป็นขั้นที่ ๒ ต่อไป คือ **ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้นหายใจเข้า เราจักทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้นหายใจออก** คือแม้จะไม่ให้สุขเวทนามาปรุงจิตให้ติดในสุข แต่ก็ต้องการที่จะทำจิตให้บันเทิง อาการจิตที่บันเทิงนี้ ก็ตรงกันข้ามกับจิตที่ห่อเหี่ยว เศร้าระทม หรือแห้งใจ ต้องไม่ให้จิตแห้งเศร้า แต่ให้จิตบันเทิง ก็นับว่าเป็นอาการของความสุขอย่างหนึ่งเหมือนกัน

ความบันเทิงดั่งนี้ เป็นความต้องการของการปฏิบัติทำสมาธิ ถ้าหากว่าจิตมีความบันเทิงในสมาธิ ก็ย่อมจะทำให้ปฏิบัติในสมาธิได้ ถ้าจิตไม่บันเทิงในสมาธิ ก็ยากที่จะทำสมาธิได้ หรือทำไม่ได้ จึงต้องรักษาจิตไว้ให้บันเทิงอยู่เสมอในสมาธิ

และการที่ไม่ให้สุขเวทนาปรุงจิตให้ติดอยู่ในสุขนั้น อาจจะทำให้เกิดความแห้งแล้งขึ้นในจิตได้ ทำให้จิตหมดความบันเทิง

ได้ ต้องไม่ให้เป็นอย่างนั้น คือต้องให้จิตมีความบันเทิง แต่ไม่ยอมให้ความบันเทิงซึ่งเป็นความสุขอย่างหนึ่งของจิต มาทำจิตให้ติดอยู่ในสุขบันเทิง เพียงแต่อาศัยความบันเทิงสำหรับให้เป็นที่ตั้งของสมาธิ จึงต้องมีการศึกษาสำเหนียกกำหนดปฏิบัติทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้น พร้อมทั้งกำหนดรู้ ว่าหายใจเข้า ว่าหายใจออก พร้อมกับทั้งว่าจิตบันเทิงยิ่งขึ้น ซึ่งคำว่า ยิ่งขึ้น ในที่นี้มีความหมายว่าต่อเนื่องกันไปก็ได้ คือต่อไปข้างหน้า คือยิ่งๆ ขึ้น คือหมายความว่าสืบต่อไป ไม่ให้ขาดหายก็ได้ หมายความว่ามากขึ้นก็ได้ อันนับว่าเป็นจิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๒

จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๓

และเมื่อปฏิบัติได้ขั้นที่ ๒ ดั่งนี้แล้ว ก็ตรัสสอนให้ปฏิบัติในขั้นที่ ๓ ต่อไปว่า **ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักตั้งจิตให้เป็นสมาธิหายใจเข้า เราจักตั้งจิตให้เป็นสมาธิหายใจออก** คือให้ปฏิบัติรักษาสมาธิจิตสืบต่อไป ยิ่งขึ้นไป ถ้าไม่เช่นนั้นจิตก็จะออกจากสมาธิ อานาปานัสสติที่ปฏิบัติก็จะสะดุดหยุดลง จึงต้องปฏิบัติรักษาสมาธิจิต ที่มีลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอารมณ์สืบต่อไป ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษา คือจะต้องปฏิบัติให้เป็นดั่งนี้ ตั้งใจให้เป็นอย่างนี้ คือให้จิตเป็นสมาธิหายใจเข้า ให้จิตเป็นสมาธิหายใจออก ให้จิตกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก นี่แหละเป็นที่ตั้งของสมาธิ และให้ตัวสมาธินี่ตั้งอยู่ในลมหายใจเข้าลมหายใจออกเท่านั้น

เมื่อเป็นดั่งนี้ สมาธิจิตพร้อมทั้งอานาปานัสสติ ก็รวมกัน

ดำเนินไปด้วยกัน ไม่สะดุดหยุดลง คือมุ่งให้สมาธิจิตนี้บังเกิดขึ้นสืบต่อพร้อมกับอานาปานัสสติ ไปด้วยกัน ควบคู่กันไป เพราะสมาธินั้นก็สมาธิอยู่ในลมหายใจเข้าออก อันประกอบด้วยสติที่กำหนด และจิตก็ตั้งมั่น ไม่วอกแวกสั่นคลอน เมื่อปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้ก็ชื่อว่า เป็นการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๓

จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๔

เมื่อได้ขั้นที่ ๓ ดั่งนี้ ก็ตรัสสอนให้ปฏิบัติในขั้นที่ ๔ ต่อไป คือ **ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า เราจักเปลื้องจิตหายใจออก** คือต้องมีสติระมัดระวังสมาธิจิตพร้อมทั้งอานาปานัสสติที่ได้มาโดยลำดับ ให้ดำรงอยู่สืบต่อไปด้วย

เพราะว่าจิตนี้เป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง กระสับกระส่าย รักษายากห้ามยาก จึงอาจจะเผลอ จึงบังเกิดเป็นกิเลสโผล่เข้ามาได้ เพราะฉะนั้น จึงได้มีอธิบายว่าจะต้องคอยระมัดระวัง คอยเปลื้องจิตจากอะไรบ้าง ที่ท่านสอนเอาไว้ก็ยกเอาบรรดากิเลสทั้งหลายหลายข้อขึ้นมา คือให้คอยเปลื้องจิต จากราคะความติดใจยินดี จากโทสะความกระทบกระทั่งขัดเคือง ไม่พอใจ จากโมหะความหลง ไม่รู้จริง อันเป็นเหตุให้ถือเอาผิด จากมานะความสำคัญตน เช่นความสำคัญตนว่าเราได้แล้วถึงแล้วเป็นต้น จากทิฏฐิคือความเห็นที่ผิดไม่ถูกต้องต่างๆ จากวิจิกิจฉาความเคลือบแคลงสงสัย จากถีนมิทธะความ

ง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม จากอุทธัจจะความฟุ้งซ่าน จากอหิริคือความไม่ละอายใจต่อความชั่ว จากอโนตตัปปะคือความไม่เกรงกลัวต่อความชั่ว เพราะอาจจะมีกิเลสเหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่งโผล่ขึ้นมาเพราะความเผลอสติ หรือความที่สมาธิหลุด อันเนื่องมาจากเผลอสติ เผลอสติเมื่อใด สมาธิก็หลุดเมื่อนั้น และเมื่อสมาธิหลุดเมื่อใดฟุ้งเมื่อใด สติก็ย่อมเสียเมื่อนั้นเหมือนกัน ซึ่งอาจมีได้ เพราะจิตนี้ดิ้นรนกวัดแกว่งไปได้เร็วมาก จึงอาจจะมีกิเลสเหล่านี้โผล่ขึ้นมาในจิตเป็นครั้งคราว ฉะนั้น ก็ต้องรีบมีสติรู้โดยเร็วและเปลื้องจิตออกเสีย จากข้อใดข้อหนึ่งทุกข้อเช่นที่กล่าวมาหรือแม้ข้ออื่นที่ไม่ได้กล่าวมา

เพราะกิเลสนั้นมีลักษณะมากมาย ดังที่แสดงไว้ในหมวดอุปกิเลส ๑๖ และที่แสดงไว้ถึง ๑๗ ข้อก็มี ไม่ว่าข้อใดจะโผล่ขึ้นมาก็ต้องเปลื้องจิตออกไปเสีย หรือเปลื้องกิเลสออกไปเสียจากจิตไม่ให้ตั้งอยู่ในจิตได้ เพราะถ้ากิเลสข้อใดข้อหนึ่งตั้งอยู่ในจิตได้ก็เสียอานาปานัสสติ เสียสมาธิในลมหายใจเข้าออก

เพราะสติกับสมาธินั้นจะอยู่กับกิเลสไม่ได้ กิเลสก็อยู่กับสติสมาธิไม่ได้ ต้องรีบตั้งสติตั้งสมาธิขึ้นมา กิเลสก็จะสงบระงับลงไป ก็จะถูกเปลื้องออกไป เพราะทั้งสองอย่างนี้จะไม่ตั้งขึ้นพร้อมๆ กัน เมื่อกิเลสตั้งขึ้นได้ สมาธิกับสติก็หาย และเมื่อกิเลสหาย สติกับสมาธินี้ก็ตั้งขึ้นมาได้ จึงต้องมีสติที่จะคอยเปลื้องจิตออกจากกิเลสทั้งปวงอยู่ตลอดเวลา ให้จิตปลอดกิเลสและเมื่อจิตปลอดกิเลสแล้ว อานาปานัสสติสมาธิก็กลับมาตั้งอยู่

เต็มจิต ให้อานาปานัสสติสมาธิตั้งอยู่เต็มจิต จึงจะชื่อว่าเปลื้องจิตได้ เมื่อปฏิบัติได้ในขั้นนี้ ก็ชื่อว่าปฏิบัติได้ในขั้นจิตตานุ-ปัสสนาครบทั้ง ๔

รวมความว่าในขั้นจิตตานุปัสสนานี้ก็มี ๔ ชั้นหรือ ๔ ขั้น คือ ตรัสสอนให้

ศึกษาสำเหนียกกำหนด ว่าเราจักรู้ทั่วถึงจิต หายใจเข้าหายใจออก

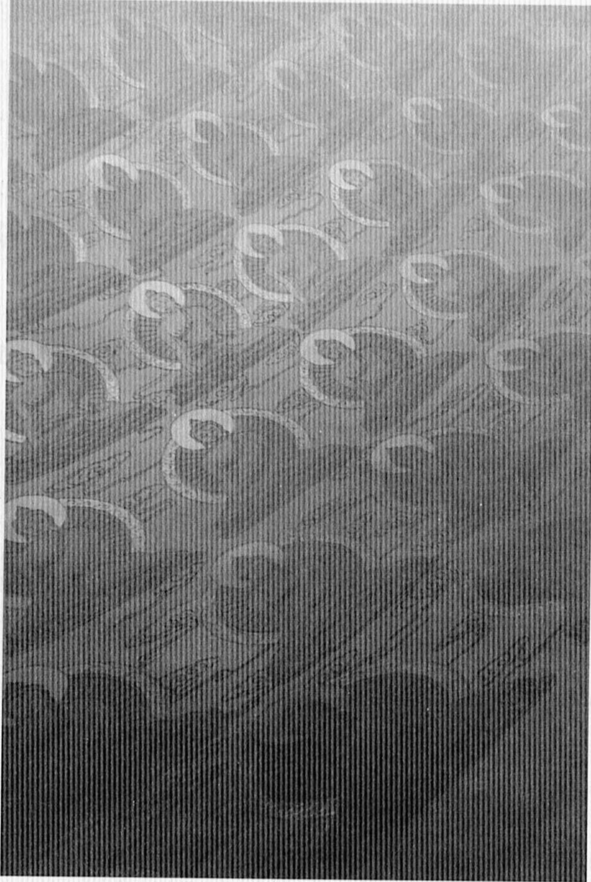
ศึกษาสำเหนียกกำหนด ว่าเราจักทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้น หายใจเข้าหายใจออก

ศึกษาสำเหนียกกำหนด ว่าเราจักทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ หายใจเข้าหายใจออก

ศึกษาสำเหนียกกำหนด ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้าหายใจออก

และเมื่อถึงขั้นนี้ จิตนี้ก็มีอานาปานัสสติสมาธิตั้งอยู่เต็มจิต พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า พระองค์ไม่ตรัสจิตตานุปัสสนา-สติปัฏฐานแก่ผู้ที่มีสติหลงลืม กลับความก็คือว่า ตรัสว่าบุคคลผู้มีสติไม่หลงลืมย่อมได้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือว่ามีอานาปานัสสติสมาธิตั้งอยู่เต็มจิตนั้นเอง เพราะว่าเปลื้องจิตจากกิเลสทั้งหลายได้ อานาปานัสสติสมาธิจึงตั้งอยู่เต็มจิต เป็นอันได้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ขั้นหรือ ๔ ชั้น

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป



ตอนที่ ๑๑
ธรรมานุปัสสนา ๔ ขั้น



บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐาน ๔ ตามพระพุทธภาษิตที่ตรัสยกเอาอานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง และก็กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นขั้น กายานุปัสสนา เวทนานุ-ปัสสนา จิตตานุปัสสนา มาขั้นละ ๔ ชั้น และในขั้นจิตตานุ-ปัสสนาก็ได้มาถึงชั้นศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจเข้าหายใจออก อันเป็นชั้นที่ ๔ ของจิตตานุปัสสนา

เมื่อมาถึงชั้นนี้ขั้นนี้ จิตก็จักได้อานาปานัสสติสมาธิเต็มจิต เป็นจิตที่บริสุทธิ์ด้วยอานาปานัสสติสมาธิ เป็นอันว่ามาถึงขั้นสมาธิหรือจิตตสิกขา ที่ถึงพร้อมหรือสมบูรณ์ จิตในชั้นนี้จึงเป็นจิตที่สะอาด ตั้งมั่น ควรแก่การงาน การงานของจิตที่ปฏิบัติมาแล้ว ก็คือขั้นศีลและขั้นสมาธิ หรือสีลสิกขาจิตตสิกขาเป็นจิตที่ควรแก่ศีล ที่ควรแก่จิตหรือสมาธิ หรือว่าจิตตสมาธิ

มาโดยลำดับ อันเป็นขั้นสมถกรรมฐาน จึงถึงวาระที่จะเลื่อนจิตขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน และเลื่อน**อนุปัสสนา** ดังที่ใช้ในคำว่า กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา มาขึ้นเป็นธรรมานุปัสสนา เพื่อวิปัสสนา คือเห็นแจ้งรู้จริงสืบต่อไป

ธรรมานุปัสสนาขั้นที่ ๑

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้น้อมจิต ที่บริสุทธิ์สะอาดควรแก่การงานนี้ ขึ้นสู่ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยตรัสสอนให้ศึกษา คือให้จิตนี้เองศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า **เราจักตามดูอนิจจะคือไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก** อันเรียกว่า อนิจจานุปัสสนา คือให้จิตนี้เองศึกษาสำเหนียกกำหนด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็น **อุปาทานขันธ์** คือขันธ์เป็นที่ยึดถือว่าตัวเราของเราทั้ง ๕ ประการนี้ ว่าไม่เที่ยง ไม่เที่ยงอย่างไร คือมีเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา

จึงจับพิจารณาว่า รูปอย่างนี้ เวทนาอย่างนี้ สัญญาอย่างนี้ สังขารอย่างนี้ วิญญาณอย่างนี้ ความเกิดขึ้นของรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณอย่างนี้ ความดับไปของรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณอย่างนี้ คือจับดูที่จิตนี้เอง ดูรูปที่เป็นกายส่วนใหญ่ อันประกอบด้วยธาตุดินน้ำไฟลม และดูส่วนที่เป็นสิ่งอาศัย ดังเช่นจักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท และโคจรคืออารมณ์ของประสาททั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และกำหนดให้รู้จักว่าเป็นอายตนะภายใน อายตนะภายนอก เมื่อเป็นอายตนะดั่งนี้ ก็เพิ่มมโนคือใจ กับธรรมะคือเรื่องราว

และโดยเฉพาะอายตนะ ๕ ข้อข้างต้นนั้น ทั้งภายในทั้งภายนอก ก็เป็น**รูป**ส่วนที่เรียกว่า**รูปอาศัย** ส่วนที่เป็นธาตุดินน้ำไฟลมอากาศโดยส่วนรวม ก็เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีคำเรียกส่วนใหญ่ว่า **มหาภูตรูป** และเรียกส่วนที่อาศัยคือที่เป็นประสาทเป็นอายตนะว่าเป็น **อุปาทายรูป** ดูให้รู้จักว่าอย่างนี้คือ **รูป**

ความเกิดขึ้นของรูปอย่างนี้ ก็คือความเกิดขึ้นของรูปทั้งมหาภูตรูป ทั้งอุปาทายรูป ก็มีชาติความเกิดเป็นเบื้องต้นและมีชราแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปโดยลำดับ จนถึงมรณะคือแตกสลายในที่สุด และกายนี้ทั้งที่เป็นส่วน **มหาภูตรูป อุปาทายรูป** ก็เป็นที่อาศัยของจิต ซึ่งจิตนี้เองก็น้อมออกรู้อารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย ทางอายตนะภายในทั้ง ๖ อันเรียกว่าทวารทั้ง ๖ และก็เรียกอายตนะภายนอกทั้ง ๖ ว่าอารมณ์ คู่กับทวาร ซึ่งทวารทั้ง ๖ คือทวารตาหูจมูกลิ้นกายและมนะคือใจก็รับอารมณ์ทั้ง ๖ คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและธรรมะคือเรื่องราว จิตนี้ก็น้อมออกรู้อารมณ์คือเรื่อง

ความน้อมของจิตอันนี้เองเรียกว่า **นาม** ก็น้อมออกรู้รูปทางทวารตา เสียงทางทวารหู กลิ่นทางทวารจมูก รสทางทวารลิ้น สิ่งถูกต้องทางทวารกาย ธรรมะคือเรื่องราวทางทวารใจความรู้ครั้งแรกของจิตเรียกว่า วิญญาณ ซึ่งได้แก่รู้รูปก็คือเห็นรูป รู้เสียงก็คือได้ยินเสียง รู้กลิ่นก็คือทราบกลิ่น รู้รสก็คือทราบรส รู้โผฏฐัพพะสิ่งถูกต้อง ก็คือทราบโผฏฐัพพะสิ่งถูกต้องรู้ธรรมะคือเรื่องราวก็คือรู้คิดเรื่องราว เหล่านี้เป็นวิญญาณ ก็รู้ว่าวิญญาณเกิดขึ้นอย่างนี้ และเมื่อเป็นวิญญาณ จิตนี้ก็รู้ที่เป็น

สัมผัสคือความกระทบ ก็ได้แก่ เรื่องรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะธรรมะเรื่องราวนั้นก็มากระทบจิต จิตก็รู้ความกระทบ เรียกว่าสัมผัส สัมผัสนี้ไม่ได้มีแสดงไว้ในขันธ์ ๕ แต่ว่ามีแสดงไว้ในทางเกิดขึ้นของขันธ์ ๕ โดยลำดับดังกล่าว แล้วจึงเป็นเวทนา รู้สุขรู้ทุกข์รู้เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข แล้วจึงเป็นสัญญารู้จำ จำรูปจำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ จำธรรมะเรื่องราวแล้วจึงเป็นสังขารคือปรุงคิดหรือคิดปรุง ก็คิดปรุงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะธรรมะเรื่องราวเหล่านั้นนั่นแหละ ปรุงดีก็เป็นกุศลปรุงไม่ดีก็เป็นอกุศล ปรุงเป็นกลางๆ ก็เป็นอัพยากฤต คือเป็นกลางๆ ไม่ว่ากุศลไม่ว่าอกุศล และเมื่อเป็นสังขาร คือเมื่อคิดปรุงหรือปรุงคิดไป ก็รู้ไปด้วย ก็เป็นวิญญาณขึ้นมาอีก

ความเกิดขึ้นของรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณก็อย่างนี้ และความเกิดขึ้นดังกล่าวนี้ก็เกิดขึ้นในอารมณ์อันหนึ่ง เมื่ออารมณ์อันหนึ่งนั้นเกิดขึ้นมาจนถึงที่สุด ก็ดับไป ก็รับอารมณ์ที่สอง ก็เกิดขึ้นในอารมณ์ที่สอง แล้วก็ดับไป เพราะฉะนั้นเมื่อจับเอาปัจจุบันธรรมขึ้นมาพิจารณาดั่งนี้ ก็จะมองเห็นว่ารูปคือรวมหมดที่เป็นอายตนะภายนอก เมื่อมาประจวบกับอายตนะภายใน อายตนะภายนอกก็เป็นอารมณ์ อายตนะภายในก็เป็นทวาร อันหนึ่งๆ ก็เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นผ่านไปโดยลำดับก็เป็นวิญญาณ เป็นสัมผัส เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร แล้วเป็นวิญญาณขึ้นอีก แล้วก็ดับ เป็นอย่างนี้ทุกอารมณ์ ซึ่งอารมณ์อันหนึ่งๆ เป็นขณะจิตอันหนึ่งๆ

เพราะฉะนั้น ขันธ์ ๕ อย่างละเอียดนี้ จึงเกิดดับอยู่ทุก

ขณะจิต แต่อาศัยมีสันตติคือความสืบต่อ คือเมื่ออารมณ์ที่ ๑ เกิดขึ้นดับไป อารมณ์ที่ ๒ ก็เกิดต่อ อารมณ์ที่ ๒ เกิดขึ้นดับไป อารมณ์ที่ ๓ ก็เกิดต่อ เป็นไปโดยรวดเร็ว เพราะฉะนั้นจึงเป็นอนิจจะคือไม่เที่ยง มีความเกิดดับเป็นธรรมดา

เมื่อกำหนดพิจารณาดั่งนี้ ให้ตามดูตามรู้ตามเห็นเกิดดับของขันธ์ ๕ ในระยะยาว หรือว่าในระยะสั้นคือในปัจจุบัน เป็นปัจจุบันธรรม ก็ย่อมจะได้ปัญญาที่เห็นแจ้ง อันเรียกว่าวิปัสสนาในอนิจจลักขณะ คือลักษณะที่เป็นเครื่องกำหนดหมายว่าไม่เที่ยงดังกล่าว เป็นอันว่าทำให้เห็นความไม่เที่ยง จึงศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักตามดูตามรู้ตามเห็นอนิจจะคือไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก และเมื่อได้เห็นอนิจจลักขณะอนิจจตาความไม่เที่ยงก็ปรากฏ ก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัติในชั้นที่ ๑ นี้

ธรรมานุปัสสนาขั้นที่ ๒

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนในชั้นที่ ๒ ต่อไป ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า **เราจักตามดูตามรู้ตามเห็นวิราคะ คือความสิ้นติดใจยินดี หายใจเข้าหายใจออก** วิราคะคือความสิ้นติดใจยินดีนี้ ย่อมบังเกิดขึ้นเองในเมื่อได้อนิจจานุปัสสนาดังกล่าวในชั้นที่ ๑ เพราะฉะนั้น จึงให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดดูให้รู้จักวิราคะที่บังเกิดขึ้นในจิต คือความสิ้นติดใจยินดี อันเรียกว่าวิราคานุปัสสนา สิ้นติดใจยินดีในอะไร ก็คือในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ นั้นเอง

ก่อนแต่ได้ชั้นที่ ๑ คืออนิจจานุปัสสนา จิตนี้ย่อมจะยัง

มีราคะ คือความติดใจยินดีอยู่ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แต่เมื่อจิตได้อนิจจานุปัสสนา คือตามดูตามรู้ตามเห็นอนิจจะคือไม่เที่ยง อันเป็นตัวสตินำ ได้ปัญญาเห็นแจ้งในความไม่เที่ยง วิราคะคือความสิ้นติดใจยินดีก็บังเกิดขึ้นเอง ที่เคยติดใจยินดีอยู่ก็จะสิ้นไป เป็นวิราคะคือความสิ้นติดใจยินดี ก็ให้กำหนดดูให้รู้จักวิราคะคือความสิ้นติดใจยินดีนี้ให้เด่นชัดขึ้นในจิต หายใจเข้าหายใจออก อันเป็นชั้นที่ ๒

ธรรมานุปัสสนาขั้นที่ ๓ และขั้นที่ ๔

และเมื่อได้ชั้นที่ ๒ นี้ ย่อมจะได้นิโรธะคือความดับ ดับอะไร ก็คือว่าดับความเพลิดเพลิน พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชั้นที่ ๓ ต่อไปว่า **ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดดู ตามดูตามรู้ตามเห็นนิโรธคือความดับ ดับความเพลิน หายใจเข้าหายใจออก** ดับความเพลิดเพลินในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ พร้อมทั้งดับอุปาทานคือความยึดถือ

และเมื่อได้ความดับ ก็ย่อมจะได้ความสละคืน ความสละคืนนั้นโดยตรงก็คือ สละคืนความยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา เหมือนอย่างขอยืมของๆ เขามา เอามายึดถือว่าเป็นของเรา แต่ครั้นเมื่อเห็นว่าไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของขอยืมเขามา ก็ส่งคืนเขาไป ยึดถือสิ่งใดไว้ก็ส่งคืนสิ่งนั้น

ยึดถือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณว่าเป็นตัวเราของเรา ก็ส่งคืนรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณนั้นแก่ธรรมชาติธรรมดา เพราะว่าเป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็น

ตัวเรา ไม่ใช่เป็นของเรา แต่จิตนี้เองไปยึดถือ หรือบุคคลนี้เอง ไปยึดถือ ว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะฉะนั้น เมื่อสละความยึดถือได้ ก็เหมือนอย่างส่งคืนสิ่งที่ยึดถือนั้นไปแก่ธรรมดา ไม่ยึดเข้ามาว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา

ท่านอธิบายถึงการสละคืนนี้ว่ามีลักษณะ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งคือ**สละบริจาค** อย่างหนึ่งคือ**แล่นไป** สละบริจาคก็คือสละรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ จากความยึดถือว่าตัวเราของเรา แล่นไปนั้นก็คือแล่นไปในนิพพาน อันเป็นที่ดับรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ จึงศึกษาดูให้รู้จักลักษณะของปฏินิสสัคคะ คือการสละคืนที่บังเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นปฏินิสสัคคานุปัสสนา อันบังเกิดสืบกันมาโดยลำดับ ชั้นที่ ๑ ก็เป็นอนิจจานุปัสสนา ที่ ๒ ก็เป็นวิราคานุปัสสนา ที่ ๓ ก็เป็นนิโรธานุปัสสนา ที่ ๔ ก็เป็นปฏินิสสัคคานุปัสสนา ก็เป็นอันว่าสุดธรรมานุปัสสนา-สติปัฏฐาน ซึ่งมี ๔ ชั้น

จิตในชั้นที่ ๔ นี้ จึงมีลักษณะที่เห็นการละความยินดีความยินร้ายด้วยปัญญาอันชอบ เข้าไปเพ่งสงบอยู่ในภายในอันจัดว่าเป็นอุเบกขา จะว่าเป็นสังขารุเบกขา อุเบกขาคือวางเฉยในสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่งก็ได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่าการเห็นการละความยินดีความยินร้ายด้วยปัญญาอันชอบ เข้าไปเพ่ง สงบเฉยอยู่ วางอยู่ นี่เป็นตัวธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นอันว่าอานาปานัสสติ สติที่กำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ ปฏิบัติไปตามพระพุทธโอวาทที่ทรงสอน โดยจับปฏิบัติตั้งแต่ในเบื้องต้น ในขั้นกายานุปัสสนา ตั้งแต่มีสติหายใจเข้ามีสติ

หายใจออก ก็จะเลื่อนภูมิชั้นขึ้นไปเอง ในเมื่อจิตได้สติได้สมาธิในลมหายใจเข้าออกเป็นชั้น เป็นขั้นกายานุปัสสนา ๔ ชั้น ขั้นเวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น ขั้นจิตตานุปัสสนา ๔ ชั้น ขั้นธรรมานุปัสสนา ๔ ชั้น เป็น ๑๖ ชั้น เรียกว่าอานาปานัสสติ ๑๖ ชั้น ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้

และในทางปฏิบัตินั้น ก็จับปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นนี่แหละ คือ**มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก** ดังที่ตรัสสอนไว้ในเบื้องต้น และเมื่อประคองการปฏิบัติให้เข้าทางแล้ว การปฏิบัติก็จะเข้าทางไปเอง และเลื่อนๆ ขึ้นไปเอง

แต่ผู้ปฏิบัตินั้นก็จะต้องมีสติมีสมาธิ อันเรียกว่าอานาปานัสสติสมาธิตั้งแต่ในเบื้องต้นกำกับอยู่ กำกับจิตนี้ให้รู้ กำหนดให้รู้หายใจเข้าออก ไปพร้อมกับขั้นของการปฏิบัติที่เลื่อนขึ้นและธรรมะที่ปรากฏขึ้น เป็นกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา ก็จะเป็นไปเองตามขั้นของธรรมะด้วย เป็นไปด้วยอำนาจของการปฏิบัติศึกษา สำเหนียกกำหนดให้รู้จัก และไม่ทิ้งลมหายใจเข้าออกไปทุกขั้นตอน อาศัยลมหายใจเข้าออกเป็นพาหะนำจิต ให้ได้สติ ให้ได้สมาธิสูงๆ ขึ้นไป ก็จะได้อานาปานัสสติ ๑๖ ชั้น แล้วก็ชื่อว่าได้การปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ สมบูรณ์

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป



ลมหายใจเข้าออกของทุก ๆ คนนี้เป็นแหล่งบังเกิดขึ้นแห่งสมาธิและปัญญา ซึ่งพระพุทธเจ้าเอง ตามที่ปรากฏในพระสูตร ก็ได้ทรงจับปฏิบัติกำหนด ...

ผู้ปฏิบัติควรจะถือเอาหลักที่ทรงสั่งสอนไว้ด้วยพระองค์เองในการทำอานาปานัสสติเป็นหลักสำคัญ พิจารณาให้เข้าใจในแนวปฏิบัติที่ได้ตรัสสอนไว้ ส่วนแนวปฏิบัติของพระอาจารย์ทั้งหลายเลือกปฏิบัติมาประกอบเข้า ตามที่เหมาะสมแก่อัธยาศัยของตน ...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก